

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив терапевтичного садівництва на психоемоційний стан особистості
дорослого віку в ситуації невизначеності

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-113м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

КОРЗУН С.А.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник САВЕЛЮК Н.М.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ПРОКОФ'ЄВА О.О.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ

КОРЗУН Світлана Анатоліївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Вплив терапевтичного садівництва на психоемоційний стан особистості дорослого віку в ситуації невизначеності
керівник проекту (роботи) доктор психологічних наук, професор САВЕЛЮК
Наталія Михайлівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 17 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) 87 сторінок, 63 джерела, 12 рисунків, 2 таблиці, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено аналіз теоретико-методологічних аспектів терапевтичного садівництва; розкрито особливості психоемоційного стану дорослої особистості в ситуації невизначеності; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; визначено практичну користь й перспективи дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
рис. 2.1. Оцінка самопочуття, рис. 2.2. Рівень задоволеності власним психоемоційним станом, рис. 2.3. Частота відчуття стресу у повсякденному житті учасників; рис. 2.4. Рівень тривоги, рис. 2.5. Емоційний фон, рис. 2.6. Регулярність занять садівництвом, рис. 2.7. Рівень стресу до занять садівництвом, рис. 2.8. Зміни в рівні стресу після занять садівництвом, рис. 2.9.

Зміни в психологічному стані після занять садівництвом, рис. 2.10. Вплив занять садівництвом на стресостійкість, рис. 2.11. Регулярність занять садівництвом у групах, рис. 2.12. Вплив регулярності занять садівництвом у групах на рівень соціальної взаємодії; таблиця 2.1. Характеристика групи досліджуваних; таблиця 3.1 Сприймані якості терапевтичного природного середовища

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	САВЕЛЮК Н.М., професор	23.09.2024	06.10.2024
2	САВЕЛЮК Н.М., професор	07.10.2024	20.10.2024
3	САВЕЛЮК Н.М., професор	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2024	

Студент(ка) _____
(підпис)

Світлана КОРЗУН
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Наталія САВЕЛЮК
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 с., 2 табл., 12 рис., 63 дж., 3 дод.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан дорослої людини в умовах невизначеності.

Предмет дослідження: вплив терапевтичного садівництва на психоемоційний стан особистості в умовах невизначеності.

Мета дослідження: оцінка терапевтичного впливу занять садівництвом на зміни в психоемоційному стані дорослих осіб у ситуації невизначеності.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, теорій впливу природи на психічний стан; емпіричні методи – опитування, глибинне напівструктуроване інтерв'ю, спостереження, бесіда, анкетування; статистичні – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних, визначення достовірності отриманих результатів.

Дослідження виявило, що терапевтичне садівництво може стати важливим елементом у сучасних програмах психологічної підтримки, що підкреслює необхідність використання комбінованих терапевтичних підходів для роботи з дорослою особистістю, що переживає травматичні та посттравматичні стани.

Практичне значення отриманих результатів полягає у запропонованих рекомендаціях щодо адаптації видів садівничої діяльності до можливостей і потреб клієнта, особливостей середовища й організації сесій терапевтичного садівництва.

ТЕРАПЕВТИЧНЕ САДІВНИЦТВО, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН,
СИТУАЦІЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, ВІЙСЬКОВИЙ КОНФЛІКТ, СТРЕС,
ТРИВОЖНІСТЬ, АДАПТАЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА НАУКОВІ ПІДХОДИ У ВИВЧЕННІ ВПЛИВУ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДІВНИЦТВА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	11
1.1. Теорії впливу природи на психічний стан. Сутність терапевтичного садівництва	11
1.2. Особливості психоемоційного стану дорослої особистості в ситуації невизначеності	19
1.3. Терапевтичне садівництво як засіб психоемоційної підтримки	23
Висновки до 1 розділу	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1. Етапи та методики емпіричного дослідження	29
2.2. Аналіз та інтерпретація кількісних результатів	32
Висновки до 2 розділу	51
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДІВНИЦТВА	53
3.1. Аналіз та інтерпретація якісних результатів	53
3.2. Практична користь та перспективи дослідження	67
Висновки до 3 розділу	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження впливу терапевтичного садівництва на психоемоційний стан особистості дорослого віку в умовах невизначеності, викликаній війною в Україні, є надзвичайно актуальним у сучасному контексті. Військовий конфлікт вплинув на соціально-психологічний клімат країни, спричинивши у населення підвищений рівень, стресу, тривожності, депресії та інших психологічних розладів. Окрім цього, необхідно зважати на можливість визначення воєнної травми як вторинної, з огляду на наявність в українців попереднього травматичного досвіду періоду пандемії Covid-19 в Україні.

До фахівців з надання психологічної допомоги звертається лише 3% населення [1]. Психотерапія в умовах природного середовища, в протизагаду роботі у кабінеті, відкриває нові можливості для глибшого самопізнання та зміни поведінки. У природному середовищі люди часто відчують більшу свободу у самовираженні, що допомагає зменшити соціальний тиск, характерний для формальних обставин. Це створює умови для зняття внутрішніх бар'єрів і сприяє відкритості, експериментам та новим переживанням. Наприклад, під час роботи в саду особи можуть відчувати себе більш вільно, оскільки займаються творчою діяльністю без жорстких правил.

Сучасні потреби українського суспільства вимагають вивчення нових шляхів психологічної підтримки та реабілітації людей, які стали жертвами травматичних подій. Терапевтичне садівництво, як інтегративна форма психотерапії, представлена у світлі збільшення потреби в альтернативних методах лікування психоемоційних розладів. Воно передбачає як активну (виросування та догляд за рослинами), так і пасивну (споглядання, спостереження, сенсорні відчуття і таке інше) участь клієнтів, яка може виступати не лише засіб зниження стресу, а й бути важливими факторами соціалізації й емоційної підтримки особистості. У ситуації, коли люди

стикаються з невизначеністю, такий вид діяльності може допомогти відновити внутрішній баланс, підвищити самооцінку та покращити загальний стан психічного здоров'я.

Крім того, терапевтичне садівництво сприяє налагодженню зв'язків з природою, що в умовах урбанізації та технологічного прогресу є важливим для емоційного благополуччя особистості. Враховуючи, що в Україні є велика кількість людей, які пережили психоемоційні травми внаслідок війни, дослідження зазначеного методу терапії може мати практичну цінність для психологів, психотерапевтів, фізичних терапевтів, соціальних працівників та організацій, що займаються реабілітацією постраждалих.

Таким чином, актуальність даного дослідження обумовлена необхідністю пошуку нових шляхів підтримки та покращення психоемоційного стану населення в умовах кризи, а також перспективами інтеграції терапевтичного садівництва в практику психічного здоров'я в Україні. Розробка ефективних методик у цій сфері може суттєво поліпшити якість життя дорослих, сприяти їхній адаптації до нових умов існування та допомогти в подоланні наслідків військових дій.

Багато описових досліджень виявили позитивний вплив використання природи в терапевтичних практиках. Однак, попри ці багатообіцяльні результати, поки що не вистачає доказової бази, яка б підтверджувала та систематизувала ці позитивні ефекти, а також вивчала механізми, які можуть стояти за ними. Для подальшого розвитку цього напрямку необхідним є проведення досліджень, які зможуть надати більше доказів і допоможуть зрозуміти, як природа може бути інтегрована в терапевтичні підходи.

Попри порівняно обмежену кількість досліджень, які розглядають вплив природи як внесок у «психічне здоров'я», існує величезний потенціал для розширення знань про те, як безпосередня взаємодія з природою, зокрема через терапевтичне садівництво, може позитивно впливати на психоемоційний стан в контексті сучасних викликів. Саме тому ми вбачаємо необхідність у проведенні подальших систематичних досліджень, які детально вивчатимуть ці процеси.

Наукова новизна полягає у тому, що дослідження, яке проводилося в період воєнних дій на території України, стосувалося впливів терапевтичного садівництва на психоемоційний стан особистості в ситуації невизначеності та переживання колективного горя, на відміну від аналогічних впливів, які досліджувалися в різних країнах у мирні часи. Ситуація війни в Україні та її наслідки для психоемоційного стану людей істотно відрізняються від тих обставин, які вже стали предметом попередніх досліджень. Тому ці питання потребують окремого аналізу, узагальнення та розробки ефективних психологічних методів підтримки населення. Існує імовірність, що ці методи допоможуть зменшити рівень стресу та покращити емоційний стан учасників, сприяючи їхньому психологічному відновленню. Також, ми припускаємо, що ці дані можуть бути використані для підготовки фахівців з психічного здоров'я, які працюють в умовах воєнних дій, забезпечуючи їм ефективні інструменти втручання. Отже, впровадження цих знань та методик може значно підвищити якість життя людей та сприяти визнанню терапевтичного садівництва як важливого елемента в комплексній системі психоемоційної підтримки.

Метою нашого дослідження є оцінка терапевтичного впливу занять садівництвом на зміни в психоемоційному стані дорослих осіб у ситуації невизначеності.

Об'єктом дослідження є психоемоційний стан дорослої людини в умовах невизначеності.

Предмет дослідження – вплив терапевтичного садівництва на психоемоційний стан особистості в умовах невизначеності.

Завдання дослідження:

- провести аналіз теоретико-методологічних аспектів терапевтичного садівництва, визначитися з поняттями та термінологією;
- розробити план дослідження та визначитися з його методами;
- здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку між терапевтичним садівництвом та змінами у психоемоційному стані дорослих у ситуації невизначеності;

- систематизувати отримані теоретичні та емпіричні результати з визначенням подальших перспектив дослідження.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків

Припущення нашого дослідження полягають в тому, що систематична участь осіб дорослого віку в програмах терапевтичного садівництва позитивно впливає на їх психоемоційний стан. На основі цього було сформульовано наступні гіпотези.

Гіпотези магістерської роботи.

Основна: терапевтичне садівництво має позитивний вплив на психоемоційний стан осіб дорослого віку в ситуації невизначеності.

Додаткові:

- терапевтичне садівництво впливає на якість життя та рівень дистресу осіб у ситуації невизначеності;

- терапевтичне садівництво впливає на рівень тривоги та депресії в осіб у ситуації невизначеності.

Теоретичне значення дослідження полягає у внеску в наукове розуміння впливу терапевтичного садівництва на психоемоційний стан особистості в умовах проведення воєнних дій.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження впливу терапевтичного садівництва на осіб, які переживають війну, мають велике практичне значення та можуть бути використані наступним чином:

- можуть слугувати основою для створення терапевтичних програм психологічної та фізичної реабілітації для осіб у кризових умовах, які зазнали травматичних подій, з використанням елементів терапевтичного садівництва;

- результати дослідження можуть бути корисні для спеціалістів, які займаються психологічною та фізичною реабілітацією, для використання ними методів терапевтичного садівництва у своїй роботі;

- введення до програм лікування, реабілітації лікарень та реабілітаційних центрів як допоміжної терапії.

Група досліджуваних: у дослідженні взяли участь 69 осіб, віком від 25 до 75 років. Більшість вибірки склали жінки 86 %, чоловіки - 14%. За віковими категоріями опитані розподілилися наступним чином: 18 – 34 років – 2 особи, 35 – 55 років – 43 особи, старші 55 років – 24 особи. Вибірка випадкова, сформована за критерієм доступності і встановленим рівнем довіри.

Апробація роботи

Корзун С.А. Можливості використання агроценозів для створення локацій гарденотерапії/Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26 – 27 жовтня 2023 р.)/за заг. ред. В.В. Нечипоренко. – Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 420 – 421.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА НАУКОВІ ПІДХОДИ У ВИВЧЕННІ ВПЛИВУ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДІВНИЦТВА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

1.1. Теорії впливу природи на психічний стан. Сутність терапевтичного садівництва

Протягом всієї своєї історії людство завжди зверталося до природи як до потужного інструменту для лікування та відновлення. Відкриті природні простори й природні елементи, такі як ліси, парки, дерева та сади, відомі своєю здатністю позитивно впливати на здоров'я і благополуччя людини. Зокрема, світ рослин є унікальним складником природи, що вирізняється естетичною привабливістю та ненав'язливістю. Ці характеристики роблять рослини ефективним засобом для покращення когнітивних функцій, емоційного стану, особистісного розвитку та змін у поведінці.

Дослідження свідчать про те, що проведення часу на природі може суттєво полегшити різноманітні проблеми із психічним здоров'ям та їх симптоми [2;3]. На глобальному рівні активне міжнародне співробітництво сприяло більш точному науковому підтвердженню користі часу, проведеного в природному середовищі, для психічного здоров'я. Результати цих досліджень були повторно підтверджені (хоча й з деякими відмінностями) в різних країнах [4]. Це свідчить про універсальність позитивного впливу природи на психічне здоров'я та не залежить від культурних чи географічних контекстів. Такий вплив може бути обумовлений не лише естетичними якостями рослин, але й можливістю відпочити, зняти стрес, а також знайти гармонію та спокій у природі.

Щоб пояснити результати своїх досліджень щодо зв'язків між впливом

рослин і природи на психічне та фізичне здоров'я людини, учені розробляють різні теорії. Дві ключові теорії, які допомагають зрозуміти, як садівництво може сприяти покращенню психічного здоров'я, це теорія відновлення уваги (Kaplan and Kaplan, 1989; Kaplan, 1995) та теорія зниження стресу через психофізіологічні чинники (Ulrich, 1983). Обидві ці теорії мають психоеволюційний характер і ґрунтуються на гіпотезі біофілії - концепції, відповідно до якої люди мають уроджену потребу у взаємодії з природним середовищем, в якому вони історично еволюціонували. Це підкреслює важливість природи у нашому житті та її позитивний вплив на загальне самопочуття.

Хоча деякі люди, можливо, навчилися любити рослини, садівництво та природу через навчений досвід, кожна з цих теорій припускає, що незасвоєні, еволюційні фактори також є важливими міркуваннями при описі нашої позитивної реакції на природу.

Теорія відновлення уваги (Attention Restoration Theory, ART) була розроблена S. та R. Kaplan. Вона стосується впливу природного середовища на відновлення уваги та покращення когнітивних функцій. Згідно з цією теорією, природні пейзажі можуть сприяти відновленню психічних ресурсів, які витрачаються на повсякденні завдання, перебування на природі або навіть споглядання природних сцен може покращити нашу здатність концентруватися. Ця теорія вказує на те, що природні середовища здатні відновлювати увагу й зменшувати відчуття втоми, пов'язане з інтенсивними розумовими навантаженнями. Сучасні трудові практики передбачають тривале утримання свідомої уваги на одному предметі, що, з еволюційної точки зору, є чимось новим і не пов'язане з виживанням, та швидко призводить до втоми.

Згідно з ART, час, проведений на природі, допомагає особистості перемикатися з примусового зосередження на відпочинок через досвід сприйняття привабливих стимулів. Цей досвід складається з чотирьох елементів:

- «перебування на відстані» (being away) – психологічне дистанціювання

від рутини;

- «привабливість» (fascination) – залучення уваги без зусиль;
- «масштабність» (extent) – відчуття іншого світу, яке викликає дослідницький інтерес, що реалізується через просторову протяжність й засоби ландшафтного дизайну;

- «сумісність» (compatibility) – відчуття відповідності середовища потребам особистості, включаючи відчуття добровільності та задоволення від присутності у цьому просторі (Kaplan, 1995).

Теорія відновлення після стресу через психофізіологічні фактори (Stress Recovery Theory, SRT), зокрема роботи R. Ulrich, наголошує на важливості середовища й впливу природних елементів для зменшення стресу та поліпшення психоемоційного стану. Ulrich підкреслює, що взаємодія з природою, наприклад, через види з вікна чи зелені простори, може мати благотворний вплив на зниження рівня стресу та покращення загального самопочуття.

Ці активні й дотепер програми знижують вегетативні прояви стресу (фізіологічне відновлення) і покращують емоційний стан (афективне відновлення).

Таким чином, еволюційно-орієнтовані теорії описують об'єктивно корисні для людини властивості навколишнього середовища.

Біофілія описує інстинктивний зв'язок між людьми та природою, підкреслюючи нашу внутрішню потребу залишатися на зв'язку зі світом природи.

Гіпотеза біофілії, ідея про те, що люди мають вроджену схильність людини шукати зв'язки з природою та іншими формами життя. Термін «біофілія» використав американський психоаналітик німецького походження E. Fromm в «Анатомія людської деструктивності» (1973), який описував біофілію як «пристрасну любов до життя та всього живого». Пізніше цей термін використав американський біолог E.O. Wilson у своїй праці «Біофілія» (1984), який припустив, що схильність людей зосереджуватися на природі та інших

формах життя має, частково, генетичну основу [5].

Садова терапія – це метод, який витримав випробування часом. Садівництво здавна вважається терапевтичним для людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям, з огляду на те, що садівничі заходи були поширені в ранніх психіатричних закладах у Європі та США в 1800-х роках (Davis, 1998; Parr, 2007). У XIX столітті доктор В. Rush, так званий батько американської психіатрії, став першим, хто задокументував позитивний вплив садівництва на людей із психічними розладами. У 1940-х і 1950-х роках реабілітаційна допомога ветеранам війни, які проходили госпіталізацію, сприяла значному збільшенню популярності цієї практики.

Більше не обмежуючись лікуванням психічних захворювань, практика садівничої терапії здобула довіру та була прийнята для набагато ширшого спектра діагнозів і терапевтичних варіантів. Сьогодні садівнича терапія вважається корисним та ефективним методом лікування, який використовується в широкому діапазоні реабілітаційних, професійних та громадських установ. Техніки садівничої терапії використовуються для допомоги учасникам в опануванні нових навичок або відновленні втрачених. Садівнича терапія допомагає покращити пам'ять, когнітивні здібності, ініціацію виконання завдань, мовні навички та соціалізацію. У фізичній реабілітації садівнича терапія може допомогти зміцнити м'язи та покращити координацію, рівновагу та витривалість.

У закладах професійної садівничої терапії люди вчаться працювати самостійно, розв'язувати проблеми та виконувати вказівки.

Терапевти садівництва – це професіонали, які мають спеціальну освіту, підготовку та повноваження щодо використання садівництва для терапії та реабілітації.

Американська асоціація садівничої терапії (АНТА) опублікувала перші визначення та позицію АНТА у 1997 році. З того часу АНТА продовжує працювати над визначенням професії садівничої терапії та прагне до професійної ідентичності.

У 2013 році АНТА прийняла Стандарти практики садівничої терапії. Стандарти встановлюють роль садівничого терапевта в наданні послуг, специфічних для визначеної програми.

Все більше установ впроваджують садівничу терапію як підтримувальну форму лікування. Прикладами є лікарні, центри іпотерапії, денні центри догляду, майстерні з трудової терапії та спеціальні школи.

Садова терапія сьогодні визнана ефективним та практичним методом поліпшення самопочуття учасників різних терапевтичних, професійних й реабілітаційних програм. У США та Канаді сотні лікарень використовують рослини, що забезпечує потужну форму терапії для пацієнтів з емоційними та фізичними проблемами. У Північній Америці зареєстровано понад 250 професійних садових терапевтів, які працюють у різних установах, таких як будинки для літніх людей, в'язниці, школи та лікарні. Їхня мета – полегшити психічні та фізичні труднощі, а також створити креативні, рекреаційні та професійні активності для людей, котрі мають обмежені можливості самореалізації. Щорічно у США проводиться Національний тиждень садової терапії, конференції та міжнародні симпозиуми. Професія садового терапевта оформилася у 50-х роках ХХ століття, коли виникла потреба у кваліфікованих спеціалістах. Були розроблені спеціалізовані програми для коледжів, й у 1971 році Канзаський державний університет вперше започаткував навчання за спеціальністю «садовий терапевт». Зараз багато університетів у США та Канаді готують професійних садових терапевтів, але в Україні така професія поки що відсутня у списку спеціальностей.

Однак часто садівнича терапія, за своєю суттю та функцією, неправильно розуміється, недооцінюється або навіть зводиться до простого садівництва.

Тому для нас вкрай важливим було відповісти на питання, що робить садівничу терапію терапевтичною формою й чим вона відрізняється від звичайної роботи в саду. Коли садівництво може стати садівничою терапією?

Попри посилення на специфічні терапевтичні програми, що проводяться відповідними закладами, відсутнє акцентування уваги на відмінностях між

терапевтичною та звичайною роботою в саду й чому ці поняття не є рівнозначними. Американська асоціація садівничої терапії звернула увагу на те, що концепції, пов'язані з терапією та/або роботою в саду, часто плутаються або неправильно розуміються. Відрізняються такі терміни: садівнича терапія, терапевтичне садівництво, соціальне садівництво та професійне садівництво.

«Садівнича терапія – це залучення пацієнта до садівничої діяльності за допомогою підготовленого терапевта для досягнення конкретних і запланованих терапевтичних цілей. Найбільш важливою є присутність і залучення клієнта/пацієнта в процес участі в садівничих активностях, а не лише кінцевий продукт. Одержувачами є люди з психічними захворюваннями та розладами, з інвалідністю – як психічною, так і фізичною, а також усі, хто в певний спосіб соціально виключений.

Терапевтичне садівництво – це процес, у якому учасники прагнуть поліпшити своє благополуччя через активну або пасивну участь у діяльності, пов'язаній з рослинами. У програмі терапевтичного садівництва (якщо така існує) цілі не формулюються, тому дії не потрібно клінічно визначати або документувати. Отже, важко перевірити, яким чином контакт з природою приносить терапевтичні ефекти.

Соціальне садівництво – це дозвільна або рекреаційна діяльність, пов'язана з рослинами та садівництвом. Типовими прикладами є садові громади або садові клуби. Жодні лікувальні цілі не визначаються, терапевта немає, акцент робиться на соціальних взаємодіях у процесі садівництва. Природа стає скоріше відповідним фоном і контекстом, а не основним інструментом процесу.

Професійне садівництво – як програма, часто є основним компонентом садівничої терапії в контексті роботи в садівничій індустрії професійно, як самостійно, так і напівсамостійно. Працівники можуть мати певний вид інвалідності або перебувати поза соціальними стандартами. Програми професійного садівництва впроваджуються в школах, житлових або реабілітаційних закладах, тюрмах та інших місцях.

Садівнича терапія – це участь у садівничих заходах, які проводяться

zareєстрованим садівничим терапевтом для досягнення конкретних цілей у рамках встановленого плану лікування, реабілітації чи професійного навчання. Садова терапія — це активний процес, який відбувається в контексті встановленого плану лікування, де сам процес вважається терапевтичною діяльністю, а не кінцевим продуктом [6, с. 1 – 2]».

Американська асоціація садівничої терапії підтримує визначення, що «садівничий терапевт – це людина, яка:

- має принаймні ступінь бакалавра з садівничої терапії або мінімум бакалавра з додатковою курсовою роботою з рослинництва, гуманітарних наук і садівничої терапії;
- пройшов 480-годинне стажування з садівничої терапії під наглядом професійно зареєстрованого садівничого терапевта;
- має професійну реєстрацію як садівничий терапевт в Американській асоціації садівничої терапії та має професійний сертифікат NTR, зареєстрований садівничий терапевт.

Щоб гарантувати безпеку учасників, дуже важливо, щоб терапевти садівництва мали відповідну освіту, професійну підготовку та продовжували розвивати навички шляхом професійного розвитку та безперервної освіти.

«Терапевтичне або лікувальне садівництво – це участь у садівницькій діяльності, якій сприяє зареєстрований садівничий терапевт або інші професіонали, які пройшли підготовку з використання садівництва як терапевтичного методу для підтримки цілей програми. Терапевтичне садівництво – це процес, за допомогою якого учасники покращують своє самопочуття шляхом активної чи пасивної взаємодії з рослинами та діяльністю, пов'язаній з ними.

Програми садівничої терапії документують результати для учасника(ів) на індивідуальній чи груповій основі. Компонентами програми садівничої терапії є:

- залучення учасника до діяльності, пов'язаної з садівництвом;

- учасник має встановлену інвалідність, хворобу або життєві обставини, які потребують послуг;
- діяльності сприяє зареєстрований садівничий терапевт;
- участь відбувається в контексті встановленого плану лікування, реабілітації або професійної підготовки.

Складниками програми лікувального садівництва є:

- залучення учасника до активної чи пасивної діяльності, пов'язаної з садівництвом;
- учасник має встановлену інвалідність, хворобу або життєві обставини, які потребують послуг;
- цій діяльності сприяє зареєстрований садівничий терапевт або інший фахівець, який має підготовку в галузі садівництва;
- участь відбувається в контексті цілей та місії організації [6, с. 2 – 3]».

АНТА розробила перші характеристики терапевтичного саду у 1995 році. Що стосується використання садівництва як терапевтичного методу, терапевтичний сад обслуговує обидва типи програм.

Терапевтичний сад призначений для використання як компонент програми лікування, реабілітації або професійної підготовки. Сад можна назвати терапевтичним за своєю природою, якщо він розроблений для задоволення потреб конкретного користувача чи групи населення. Він створений для досягнення цілей учасників й сприяння взаємодії людей та рослин.

Терапевт із садівництва використовує терапевтичний сад як інструмент для залучення учасника до садівничої діяльності. Терапевтичні сади, що містять характеристики дизайну терапевтичних садів АНТА, – це сади, призначені для створення садово-терапевтичного середовища.

Застосування садівничої терапії може позитивно впливати на навички в п'яти сферах: когнітивній, соціальній, емоційній, фізичній та фізіологічній.

Когнітивні переваги: поліпшення концентрації, розширення словникового запасу, збільшення знань, набуття нових навичок, планування та спостереження, стимуляція пам'яті.

Соціальні переваги: розвиток комунікативних навичок, взаємодії в групі та за її межами.

Емоційні переваги: підвищення самооцінки, довіри та самооцінювання, покращення уваги та рівня залученості, визнання та розвиток творчості, зниження агресії та рівня стресу.

Фізичні переваги: покращення фізичного стану, розвиток грубої та дрібної моторики, збільшення навичок повсякденного життя, поліпшення зорової координації.

Фізіологічні переваги: зниження кров'яного тиску та частоти серцебиття, зменшення рівня кортизолу, зниження рівня стресу.

1.2. Особливості психоемоційного стану дорослої особистості в ситуації невизначеності

У часи війни в Україні питання адаптації особистості до стресових подій набуває особливого значення. Стан невизначеності, що супроводжує такі складні й травматичні події, завжди викликає глибокі зміни в кожній людині. Коли ми стикаємося з раптовими й неочікуваними втратами, такими як загибель близьких людей або значні економічні втрати, відбувається руйнування звичних життєвих орієнтирів. У такі моменти людина часто опиняється на межі між минулим й майбутнім, переживаючи сильний стрес, що зумовлений усвідомленням власної безпорадності та вразливості в цій ситуації. Чим довше триває цей стресовий стан, тим більш руйнівними можуть бути його наслідки для психічного здоров'я.

«Дослідники розглядають хронічний травматичний стрес не як розлад, а радше як контекстний досвід постійних травматичних подій – як минулих, так і поточних, тобто тих, що відбуваються в будь-який момент протягом життя. Цей

конструкт дає змогу «схоплювати» ті наслідки, які людина сприймає зазвичай як погіршення – незалежно від сукупності симптомів» [7, с. 215].

Згідно з інформацією українських учених, тривалість бойових дій негативно впливає на психоемоційний стан населення, яке поступово переходить у депресивний стан, що супроводжується постійним відчуттям тривоги, апатією, песимізмом та безнадією, а також зростанням панічних настроїв [8, 9, с. 384 – 389]. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) займають особливе місце в структурі населення України, оскільки для них наслідки збройного конфлікту мають яскравий негативний вплив, проявляючись у втраті автономії, суб'єктивності, порушенні ідентичності, відчутті незахищеності, стані жертви та посттравматичному стресовому розладі (ПТСР). За даними соціологічних досліджень, близько 50% населення оцінює свій емоційний стан як напружений [10].

На когнітивному рівні невротичні й стресові розлади можуть проявлятися через порушення уваги, зниження пам'яті та інтелектуальних здібностей. Психоемоційні наслідки охоплюють такі стани як психічна втома, накопичення негативних емоцій, зростання психоемоційного напруження, а також фіксацію на травматичних подіях, що може проявлятися у флешбеках. На особистісному рівні спостерігаються такі риси, як емоційна нестабільність, агресивність або, навпаки, надмірна залежність від інших. Люди можуть втратити здатність планувати майбутнє, стати більш інтровертованими, проявляти психостенічні риси. Все це призводить до порушення адаптації особистості у соціальному, сімейному та робочому середовищах.

Дослідження, яке було проведене на території західноукраїнських областей, виявило семифакторну психосемантичну структуру самооцінювання психоемоційних станів населення, яке з початку війни не змінювало місця проживання [11]. Отримані результати демонструють, що реакції на переживання хронічного стресу у респондентів можуть бути виражені через три основні стратегії: «Бий», «Біжи» та «Замри». Це свідчить про наявність

потужних стресових реакцій, що можуть впливати на психоемоційний стан людей у кризових умовах.

Крім того, це дослідження також показало наявність складних емоційних станів, що варіюють між стенічними та астенічними. Напрямок активного, стенічного вектора життєдіяльності в західноукраїнській субвибірці вказує на стійкість респондентів та їхню здатність адаптуватися до стресових умов: найвищими показниками мали компоненти «діяльний» та «рухливий».

Однак порівняння з респондентами зі Сходу України виявило п'ятифакторну психосемантичну структуру, яка свідчить про незначно нижчу когнітивну складність самооцінювання психоемоційних станів. Це може бути пов'язано із меншою інтеграцією конативних, афективних та когнітивних складників у респондентів з прифронтових регіонів.

Психоемоційний стан дорослої особистості в умовах невизначеності, особливо в таких складних ситуаціях як війна, може характеризуватися кількома ключовими особливостями:

- тривожність. Відчуття невизначеності часто призводить до підвищеної тривожності. Люди можуть переживати страх перед майбутнім, відчуваючи, що не контролюють ситуацію, свою долю. Це може проявлятися у фізичних симптомах, таких як серцебиття, напруга м'язів, проблеми зі сном;

- депресивні настрої. В умовах невизначеності, особливо якщо вони тривають протягом тривалого часу, дорослі можуть відчувати зниження настрою та апатію. Втрата інтересу до звичних активностей й труднощі з концентрацією можуть бути ознаками депресивного стану;

- відчуття ізоляції. Невизначеність може призводити до відчуття самотності, навіть якщо людина оточена іншими. Якщо людина відчуває, що ніхто не розуміє її переживань, це може посилити психоемоційний стрес;

- зміна ідентичності. У стресових умовах люди можуть почати сумніватися у своїй ідентичності чи життєвих цілях. Невизначеність може змусити дорослих переосмислити свої цінності й пріоритети;

- спроби контролю. Люди намагаються знайти спосіб контролювати ситуацію через різні механізми. Це може проявлятися у надмірній організації, плануванні та навіть у спробах контролювати повсякденне життя інших.

- позитивні зміни. У деяких випадках люди можуть виявляти здатність до адаптації та бачити нові можливості навіть в умовах невизначеності. Вони можуть виявити нові інтереси або зміцнити свої зв'язки з іншими, що також може позитивно вплинути на стан;

- підвищена чутливість до стресу. В умовах невизначеності дорослі можуть стати більш чутливими до інших стресових факторів, в тому числі до змін у середовищі, новин або соціальних взаємодій;

- необхідність підтримки. У такі часи важливо мати підтримку з боку родини, друзів або професіоналів. Соціальна підтримка може суттєво покращити психоемоційний стан.

Згідно з опитуванням, проведеним у квітні – травні 2021 року, 81% українців переживали високий рівень суб'єктивного стресу через пандемію COVID-19. Це стало відомо завдяки дослідженню, яке реалізувала компанія Gradus Research для моніторингу психологічного стану населення в нових умовах. У пацієнтів, які перенесли важку форму COVID-19, може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), схожий на той, що спостерігається у військових. Тривалі стресові обставини, викликані нестачею контролю над ситуацією, страхом перед невизначеністю та проблемами зі здоров'ям рідних, суттєво впливають на емоційний стан людей. Дослідження китайських вчених показали, що приблизно 96% пацієнтів, які перенесли карантин та лікування від COVID-19, зіткнулися із симптомами ПТСР [12]. Пандемічна ситуація, яка склалася на той момент у світі, мала ряд особливостей, які змушують говорити про неї як про глобальний травматичний стресор.

Особи, які безпосередньо постраждали від COVID-19, часто переживали гострий стресовий розлад, а деякі навіть зіткнулися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Проте у частини таких людей можуть проявитися

й більш серйозні наслідки – депресивні епізоди, затяжні тривожні розлади, невротичні розлади та зміни особистісної структури.

В Україні ситуація, пов'язана з війною та пандемією COVID-19, продукує різноманітні реакції й переживання, внаслідок чого порушуються важливі психічні процеси, такі як критичне мислення, креативність, емоційний інтелект, когнітивна гнучкість та системне мислення.

Коли людина тривалий час перебуває під стресом, вона може відчувати стан «ось-ось все закінчиться», але реальність виявляється іншою. Так було під час пандемії, це ми спостерігали й у 2022 – 2023 роках, коли багато українців мали сподівання, що війна скоро закінчиться. Проте, чим більшим було очікування, тим сильніше потім був розпач, коли ці сподівання не виправдалися й розчарування потужною хвилею «накрило» людей. Це свідчить про те, що людям потрібно навчитися жити в умовах невизначеності, адже саме ці умови на сьогодні стали найбільш стабільними.

Аналіз результатів декількох хвиль опитування, які провела протягом 2022 – 2024 років в Україні дослідницька компанія Gradus Research, показав, що найбільш поширені емоції, які переживають українці, «...залишаються без змін. Втома продовжує очолювати цей перелік: більша частина респондентів (54%) декларують такий стан. В порівнянні з попередньою хвилею дослідження в опитаних дещо знизився рівень напруженості (41% vs 43% наприкінці 2023 року), при цьому спостерігається зростання рівня розчарування (33% vs 29% у грудні 2023 року). Що ж до рівня суб'єктивного стресу, то з квітня 2024 року він залишається стабільно високим, на рівні 87 – 88% [10]».

1.3. Терапевтичне садівництво як засіб психоемоційної підтримки

Залучення до природного середовища, хай то через перебування в дикій природі чи спостереження за «близькою природою» з вікна, має значний вплив на зниження стресу та підвищення загального відчуття благополуччя (Ulrich, 1984; R. Kaplan, 1992; S. Kaplan, 1992; Lewis, 1992; McDonald & Bruce, 1992;

Mattson, 1992; Relf, 1992; Ulrich & Parsons, 1992; Kaplan & Kaplan, 1995). Це пояснюється тим, що досвід взаємодії з природою, описуваний як «відновлювальний досвід» (R. Kaplan, 1992; Kaplan & Kaplan, 1995), стає основою для розроблених моделей, які аналізують, як цей досвід може позитивно впливати на психічне здоров'я.

У своїх дослідженнях Relf (1992) та Mattson (1992) формалізували концепцію садівничої терапії, тоді як Ulrich та Parsons (1992) разом із Kaplan (R. Kaplan, 1992; S. Kaplan, 1992; Kaplan & Kaplan, 1995) зосередилися на психологічних аспектах взаємодії між людиною та її середовищем. Вони прагнули надати більш науковий підхід до вивчення того, як взаємодія із природним середовищем може позитивно змінювати психічний стан.

Терапевтичне садівництво пропонує унікальну можливість модифікувати сучасні «стани буття» (Woolf, 1976) через безпосередню взаємодію із рослинним світом. Цей процес не лише активує естетичне сприйняття природи, але й допомагає інтегрувати збережені спогади й дії, які здатні покращити емоційне благополуччя. Завдяки цій сенсорній імерсії, пацієнти можуть досягати зменшення стресу та відновлення відчуття безпеки, що, своєю чергою, забезпечує їм нові способи саморегуляції.

Зв'язок між активацією естетичної чутливості до близької природи, самозаспокоєнням, нейронною інтеграцією пам'яті й сприйняття, а також відчуттям безпеки під час взаємодії з рослинами, є основою психофізичної терапії. У цій терапії садівнича діяльність виступає як важливий компонент лікування, особливо в контексті відновлення після потужних травмивних подій (Lorber, 2001). Такі події можуть дестабілізувати психоневром'язові системи або активно відновлювати спогади про минулі переживання, які затрималися у свідомості.

Крім того, концепція, що розглядає природу як третю сторону у терапевтичних відносинах між терапевтом та клієнтом, є ключовим аспектом. Цей підхід допомагає терапевтам усвідомити природу як активного партнера, що впливає на весь терапевтичний процес, а не лише на обставини (Berger,

2004, 2005). У цій концепції психолог може обирати різні ролі: він може бути в центрі уваги, безпосередньо працюючи з клієнтом, або залишатися на задньому плані, дозволяючи клієнту взаємодіяти з природою, поки психолог відіграє роль спостерігача та посередника.

На відміну від контрольованого середовища, наприклад, кабінету, природа є живим та динамічним простором, який не належить нікому з учасників терапії. Це незалежний та відкритий світ, що існував задовго до того, як терапевт й клієнт вступили у його межі, і продовжить й надалі існувати після того, які вони його покинуть (Berger, 2003). Ця характеристика підкреслює важливість природи як терапевтичного ресурсу, суттєво відрізняючи її від традиційних терапевтичних приміщень, які, зазвичай, облаштовані для проведення сесій (Barkan, 2002).

В цілому, терапевтичне садівництво не лише збагачує традиційні методи лікування, але й надає унікальні можливості для зміни стану пацієнтів, сприяючи їхньому емоційному та психологічному зростанню в гармонійній взаємодії з природою.

Програми терапевтичного садівництва є ефективним інструментом психосоціальної підтримки осіб, які переживають психологічну травматизацію в умовах невизначеності, особливо у контексті воєнного конфлікту. Розглянемо детальніше, як ці програми можуть впливати на переживання психологічної травми та покращення психоемоційного стану особистості.

Однією з ключових функцій терапевтичного садівництва є створення простору для емоційної релаксації та рефлексії. В умовах воєнного конфлікту стрес, тривога та страх можуть викликати емоції, які важко виразити словами. Заняття садівництвом дозволяє учасникам проявляти свої емоції через фізичну діяльність, що має терапевтичний ефект. Робота з рослинами може слугувати метафорою зростання та відновлення, що підкреслює надію на позитивні зміни.

Психологічна травма часто супроводжується також відчуттям безпорадності та втрати контролю над власним життям. Процес садівництва дозволяє людям брати на себе відповідальність за життя рослин. Вони можуть

спостерігати за результатами своїх зусиль, що сприяє відновленню відчуття самостійності та контролю, необхідного для психоемоційного благополуччя.

Групові заняття терапевтичним садівництвом зазвичай передбачають колективну діяльність, що стимулює соціальну інтеграцію. Учасники мають можливість спілкуватися з іншими учасниками, ділитися досвідом, підтримувати один одного, що є важливим компонентом подолання емоційної ізоляції. Соціальна підтримка є критично важливою для осіб, які переживають травматичні події, оскільки вона сприяє формуванню відчуття спільноти та взаємозв'язку.

Садівництво є формою фізичної активності, що сприяє не лише поліпшенню фізичного здоров'я, але й позитивно впливає на психічний стан. Фізична активність, навіть необтяжлива, відіграє важливу роль у зменшенні симптомів депресії й тривожності, що є особливо релевантним в контексті травматизації.

Рутинні заняття, наприклад, догляд за рослинами, можуть забезпечити структуру та ритм дня, що частково компенсує відсутність стабільності у житті під час воєнних дій. Регулярні заняття сприяють формуванню здорових звичок і поліпшенню загального психосоціального функціонування.

Садівництво символізує відновлення, нові починання та зростання.

Програми терапевтичного садівництва можуть відігравати суттєву роль в процесі психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події в умовах воєнного конфлікту. Завдяки емоційній виразності, відновленню контролю, соціальній взаємодії та зниженню стресу, ці програми сприяють поліпшенню психоемоційного стану та загального якості життя учасників. Вивчення та реалізація терапевтичного садівництва можуть стати важливими компонентами комплексної психологічної допомоги, спрямованої на підтримку тих, хто пережив складні життєві обставини.

Висновки до 1 розділу

У даному розділі було детально розглянуто теоретичні та практичні аспекти застосування терапевтичного садівництва як методу впливу на психоемоційний стан особистості. Терапевтичне садівництво проявляється як важливий ресурс для психологічної реабілітації, відіграючи значну роль у зниженні стресу та покращенні загального настрою клієнтів.

На основі численних наукових досліджень, можна стверджувати, що взаємодія з природним середовищем надає відчутно позитивний вплив на психічне здоров'я. Вона не тільки знижує рівень стресу та тривожності, а й покращує настрій та когнітивні функції. Зелена інфраструктура, така як парки, сади та інші природні простори, є не лише місцем для відпочинку, а й істотними осередками для відновлення психічного здоров'я.

Терапевтичне садівництво в контексті психотерапії виявляється ефективним інструментом для покращення психологічного та емоційного стану. Заняття садівництвом допомагають знизити рівні стресу та тривожності, підвищити настрій, самовпевненість й соціальні навички. Також дослідження підтверджують, що заняття садівництвом позитивно впливають на фізичне здоров'я, когнітивні функції та відновлення емоційного балансу.

Теоретичні засади терапевтичного садівництва ґрунтуються на концепціях біофілії, теорії відновлення уваги та теорії зниження стресу через психофізіологічні фактори. Згідно з теорією біофілії, у людей існує вроджена тяга до природи, яка формує позитивні психологічні переживання. Навколишнє природне середовище не тільки відновлює увагу, але й знижує психічну втому, що сприяє підтримці загального психологічного здоров'я.

Термін «терапевтичне садівництво», який ми використовуємо у своїй роботі, є окремою, хоча й спорідненою концепцією від «садівничої терапії» (за визначенням АНТА). Ці дві концепції відрізняються вимогами до практики тим, що садівнича терапія вимагає певного ступеня та ліцензії, тоді як терапевтичне садівництво може використовувати будь-який фахівець, який є компетентним у

терапевтичному застосуванні садівництва. Таким чином, саме терапевтичне садівництво має клінічне значення для психологів.

Дослідження показують, що дії, пов'язані із взаємодією між людиною та рослинами, можуть стати корисним засобом для вираження та опрацювання емоцій, особливо для тих, хто має труднощі у вербальному вираженні своїх почуттів. Це відкриває нові можливості для терапії, дозволяючи людям знаходити альтернативні шляхи самовираження та емоційного розвантаження.

Особливу увагу заслуговує застосування терапевтичного садівництва в умовах війни. У таких складних ситуаціях, цей метод може виступати як потужний інструмент психологічної підтримки, що допомагає знижувати рівень тривожності та стресових розладів серед цивільних та ветеранів. Уникнення соціальної ізоляції, розвиток соціальних навичок і покращення психічного стану – це лише деякі з позитивних наслідків, які можуть виникати в результаті взаємодії під час садівничої діяльності. Соціальна згуртованість та відновлення віри у майбутнє забезпечуються завдяки утворенню спільнот, де люди підтримують один одного під час переживання травматичних подій.

Таким чином, терапевтичне садівництво можна розглядати як один з інструментів покращення психологічного благополуччя, особливо в умовах воєнних конфліктів. Його роль стає критично важливою для підтримки психічного здоров'я та реабілітації особистостей, забезпечуючи необхідну психологічну підтримку й відновлення.

З огляду на проведений аналіз, можна стверджувати, що терапевтичне садівництво має значний потенціал як стратегічний ресурс у процесах психологічного відновлення, зокрема для цивільних осіб та ветеранів під час війни. Розробка й реалізація програм терапевтичного садівництва можуть стати важливою частиною комплексної системи психологічної допомоги, соціальної адаптації та реінтеграції, розширюючи можливості для підтримки клієнтів у їхніх зусиллях щодо відновлення психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапи та методики емпіричного дослідження

Дослідження проводилось з червня до листопада 2024 року. Учасники та учасниці дослідження були залучені через соцмережі та групи в Telegram, Viber. Дослідження проводилось на добровільній основі та на умовах анонімності.

Були заплановані наступні етапи дослідження.

1. Пошук та аналіз теоретичної основи дослідження, зокрема визначення понять та термінології, які будуть використовуватися під час підготовки й проведення дослідження, та необхідних методик відповідно до гіпотез дослідження.

2. Організація та проведення емпіричного дослідження полягало у підготовці й проведенні опитувань, глибинних напівструктурованих інтерв'ю, терапевтичних сесій. Далі відбувалося опрацювання отриманих даних. Отримані результати були переведені в Excel таблицю з подальшим обрахуванням балів відповідно до кожної зі шкал, з врахуванням обернених.

3. Обробка результатів опитування проводилася за допомогою кореляційного аналізу. Для проведення кореляційного аналізу та отримання важливих результатів, ми зосередилися на зв'язках між показниками, які безпосередньо відображають психоемоційний стан, стрес та заняття садівництвом. Для оцінки лінійних зв'язків між двома кількісними змінними при нормальному розподілі даних використовували коефіцієнт кореляції Пірсона. На підставі співвідношень між змінними були зроблені висновки.

Крім цього, нами були опрацьовані матеріали глибинних напівструктурованих інтерв'ю, завдяки яким ми отримали якісні дані з тематики нашого дослідження.

Наше емпіричне дослідження проводилось з використанням опитування за допомогою Google Forms, глибокого інтерв'ю, терапевтичної сесії. Питальник та орієнтовні питання для проведення глибокого напівструктурованого інтерв'ю були розроблені самостійно (Додатки А, В). В опитуванні взяли участь 69 осіб, до участі у глибоких напівструктурованих інтерв'ю зголосилося 10 осіб.

Додатково ми провели сесію терапевтичного садівництва, в якій взяли участь 10 осіб дорослого віку. На початку та наприкінці сесії учасникам було запропоновано провести самооцінку власного емоційного стану та збудження. Використовувалася методика оцінки поточного стану/Self-Assessment Manikin (Додаток С). Порівняння результатів самооцінки дозволило визначити вплив терапевтичної сесії на емоційний стан учасників.

До статистичної обробки було взято відповіді 69 осіб, які брали участь в опитуванні.

Для проведення нашого дослідження були обрані кількісні та якісні методи.

Кількісні методи: анкети та питальники.

Для отримання чіткішого уявлення про зв'язок між терапевтичним впливом садівничої діяльності та психоемоційним станом особистості в ситуації невизначеності ми розробили питальник, до якого були включені показники, які безпосередньо відображають психоемоційний стан, стрес та заняття садівництвом. Респондентам було запропоновано надати оцінку за кожним показником за п'ятибальною шкалою. Для полегшення самооцінювання учасників опитування кожному балу відповідав певний словесний опис, наприклад, 5 балів – «значне покращення», 4 бали – «помітне покращення», 3 бали – «незначне покращення», 2 бали – «без змін», 1 бал – «значне погіршення». В процесі опитування надходили відповіді від учасників з різних областей України, що дало змогу отримати узагальнену інформацію щодо впливів терапевтичного садівництва на психоемоційний стан учасників. Територіально це були учасники як з прифронтових

територій, так і з більш віддалених, умовно безпечних регіонів, які мали різний рівень травматизації, різний рівень практичного досвіду в терапевтичному садівництві, вікові періоди та інше.

Якісні методи:

- глибинні напівструктуровані інтерв'ю. Проведення інтерв'ю з учасниками проводилися з метою отримання інформації щодо їх особистих переживань та ефектів терапевтичного садівництва. Для комплексного розуміння особливостей застосування садівничої діяльності як терапії респондентам були запропоновані питання, які охоплювали не тільки сьогодення, але й довоєнний період (2020 – 2021 роки). Завдяки цьому ми б могли виявити й дослідити можливі «нашарування» травматичних періодів в житті особистості, тобто, її вторинну травматизацію та отримати інформацію про особливості терапевтичних впливів за цієї умови.

Проведення глибинних напівструктурованих інтерв'ю дозволило зібрати детальну інформацію про емоційний й психологічний вплив занять садівництвом або городництвом та отримати додаткові дані, які представляють інтерес з практичного погляду, наприклад, визначення індивідуальних потреб потенційних учасників програм терапевтичного садівництва, найбільш ефективні та дієві форми контактної або безконтактної взаємодії респондентів з рослинами, особливості соціальної взаємодії тощо.

- сесія терапевтичного садівництва. Сесія проводилася у змішаній групі (цивільні та ветерани). Протягом сесії учасники створювали ляльку з обгортки кукурудзи. Активність стимулювала сенсорні відчуття від контакту з природними матеріалами, креативність та практичні навички з виготовлення виробів з природних матеріалів. Вхідне та вихідне опитування учасників з використанням методики оцінки поточного стану SAM, а також спостереження протягом сесії, дозволили отримати інформацію щодо впливу таких активностей на психоемоційний стан дорослої особистості, соціальну взаємодію.

Комбінування цих методів дозволяє отримати комплексну картину впливу терапевтичного садівництва на психоемоційний стан людей в умовах невизначеності, враховуючи як кількісні, так і якісні аспекти дослідження.

У дослідженні взяли участь 69 осіб, віком від 25 до 75 років. З таблиці 2.1 видно, що більшість вибірки склали жінки – 86 %, чоловіки – 14%. Середній вік учасників опитування складає 50 років.

Таблиця 2.1.

Характеристика групи досліджуваних

Група	N	Стать		Вік	
		Чоловіки N (%)	Жінки N (%)	Діапазон	Середнє значення
Дорослі	69	14	86	25 - 75	50

2.2. Аналіз та інтерпретація кількісних результатів

Опитування 69 респондентів включало самооцінку психоемоційного стану особистості на теперішній час, рівня стресу до початку занять садівництвом та після, систематичності цих занять, наявності чи відсутності соціальної взаємодії в процесі занять садівництвом.

1. Оцінка самопочуття за останні 2 тижні.

Майже 60% - нормальне, 20% - добре, 3% - дуже добре, 16% - погано, 4% - дуже погано (рис. 2.1).

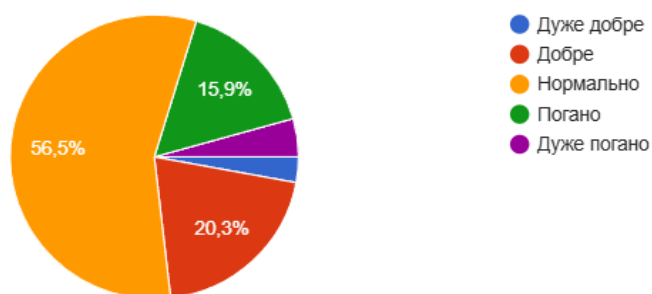


Рис. 2.1 Оцінка самопочуття

Отримані нами з цього питання дані збігаються з результатами опитування Gradus Research (2024) «Опитані українці оцінюють свій стан як середній – цей показник стабільний і тримається на рівні 50-51% упродовж

останніх півтора року. Водночас зростає частка респондентів, які визначають стан власного ментального здоров'я як незадовільний (з 9% у 2022 році до 13% у 2024 році). Найбільш негативно оцінюють свій стан молоді люди віком від 25 до 34 років (14%) та люди віком 35 – 44 (14%) [10]». Що ж стосується оцінки стану як «поганого» та «дуже поганого», то, в нашому дослідженні, крім групи молодих людей, таку оцінку своєму стану надали й респонденти вікової групи 45 – 55 років.

2. Наскільки ви задоволені своїм психоемоційним станом на сьогодні?

Майже 40% - задоволені, 32% - нейтрально, 25% - незадоволені, 4% - дуже незадоволені, 3% - дуже задоволені (рис. 2.2).

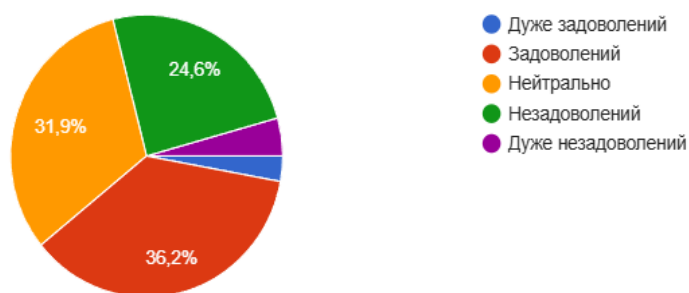


Рис. 2.2 Рівень задоволеності власним психоемоційним станом

Ці дані, на нашу думку, свідчать про процес адаптації, який поступово відбувався протягом трьох років війни, попри стресові умови й перебування в ситуації невизначеності. Якщо розглядати переживання особистістю ситуації невизначеності через категорію толерантності, то можна сказати, що володіння толерантністю до ситуації невизначеності дозволяє суб'єкту бачити у постійно змінюваному світі нові можливості, знаходити компроміси між собою та навколишнім світом. Це підтверджується й інформацією щодо індивідуальних стратегій поведінки у ситуаціях невизначеності респондентів, отриманою під час проведення в рамках нашого дослідження глибинних напівструктурованих інтерв'ю.

3. Як часто ви відчуваєте стрес у своєму повсякденному житті?

Майже 60% - часто, 30% - іноді, 10% - рідко, 1,5% - постійно, 1,5% - ніколи (рис. 2.3).

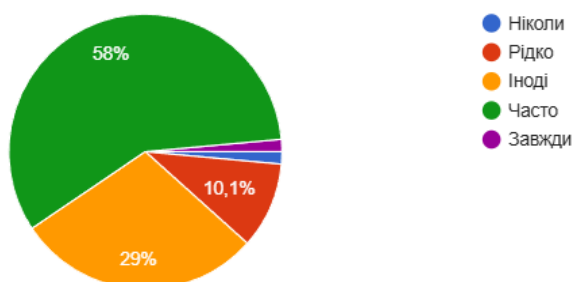


Рис. 2.3 Частота стресу у повсякденному житті учасників

Рівень суб'єктивного стресу є високим. В постійному стресі живуть 1,5% опитаних. Повномасштабна війна залишається найбільшим джерелом стресу. За свідченням учасників найбільш поширеними результатами перебування у ситуації тривалого стресу є хронічна втома й напруженість.

4. Як ви оцінюєте рівень вашої тривоги за останні два тижні?

Низький - 20%, дуже низький - 2%, середній - 53%, високий - 18%, дуже високий - 7% (рис. 2.4).

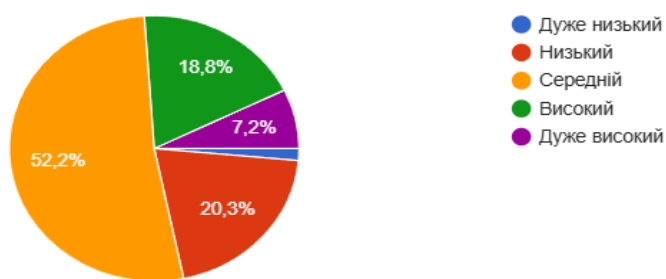


Рис. 2.4 Рівень тривоги

Виходячи з цих даних, можна зробити висновок про адаптацію респондентів до постійного стресу. Сумарно високий рівень тривоги мають 25% опитаних. Емоційна та фізіологічна системи більшості учасників опитування налаштувалися на нові умови, й в результаті рівень тривоги, попри складні обставини, оцінюється переважно як середній. Коли людина тривалий час живе у стресових умовах, вона може почати сприймати ці

умови як «норму». Можливо, саме це зменшує відчуття тривоги, оскільки стрес стає звичкою. Взаємодія з іншими людьми також може допомогти знизити тривогу. Спільнота або близькі можуть створити відчуття підтримки, що зменшує інтенсивність переживань. Протягом періоду з 2022 по 2024 рік люди, можливо, розвинули чи навчилися застосовувати нові стратегії подолання стресу, які також допомагають знизити рівень тривоги.

5. Які емоції останнім часом у вас переважають?

Більше позитивних 32%, приблизно однаково - 38%, більше негативних - 30% (рис. 2.5).

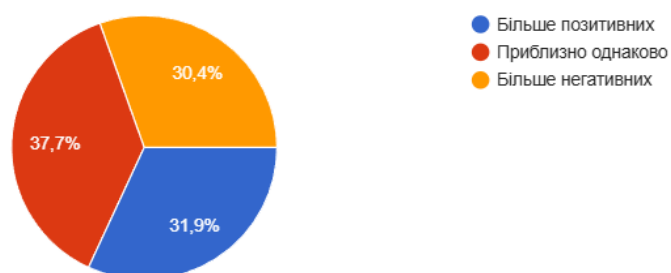


Рис. 2.5

Емоційний фон

Оцінка емоційного фону також підтверджує поступову адаптацію особистості до ситуації невизначеності. Більше позитивних емоцій (32%) – близько третини респондентів відчувають позитивний емоційний фон. Приблизно однаково (38%) - найбільша частка респондентів відзначає емоційний баланс, що може свідчити про адаптивну поведінку. Ця група, можливо, вміє ефективно справлятися з викликами, оптимістично дивитися на ситуації як з позитивними, так і з негативними елементами. Більше негативних емоцій (30%) – ще одна третина респондентів зазначили, що в них переважають негативні емоції. Це може бути відображенням соціальних чи економічних труднощів, стресу або тривоги, які потребують уваги та вирішення.

Під час викликів сучасної ситуації люди схильні рівномірно розподіляти свої емоції між позитивними і негативними, що є ознакою

здорової психологічної адаптації. Це може означати, що респонденти навчилися знаходити позитив навіть у складних ситуаціях, зберігаючи певний баланс. Люди з високим емоційним інтелектом можуть краще усвідомлювати свої почуття та ефективно їх обробляти. Вони вміють виявляти позитивні аспекти в моментах, які можуть здаватися важкими. Це може пояснити, чому велика частка респондентів зазначає наявність більш-менш рівного емоційного фону. Наявність підтримувального соціального оточення також може впливати на емоційний фон людини. Стабільність у сім'ї, дружні взаємини та можливість ділитися переживаннями з близькими сприяють зменшенню відчуття негативу і сприяють формуванню більшої кількості позитивних емоцій. З іншого боку, негативний вплив інформації, що надходить з медіа, може спонукати велику кількість людей відчувати негативні емоції.

Наявність групи з 38% респондентів з приблизно однаковими емоціями може свідчити про розвиток емоційної стійкості в часи викликів. Це також вказує на те, що люди вчаться знаходити ресурси для адаптації до викликів, зберігаючи психологічний баланс.

6. Як часто ви займаєтеся садівництвом чи городництвом?

Щодня - 50%, кілька разів на тиждень - 30%, раз на тиждень - 14%, рідше - 7% (рис. 2.6).

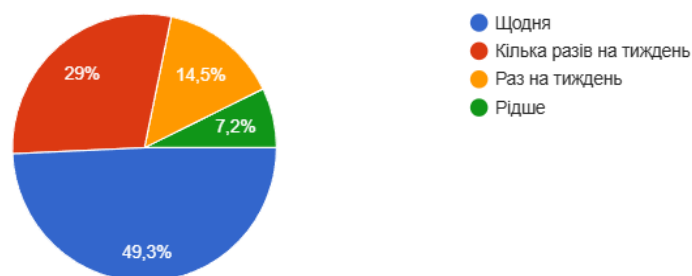


Рис. 2.6 Регулярність занять садівництвом

Половина опитаних вказує, що присвячує заняттям садівництвом кожен день. Це свідчить про те, що садівництво стало не лише хобі, а й способом

життя для багатьох людей. Щоденна практика може бути пов'язана з необхідністю підтримувати фізичну активність, знаходити заспокоєння та структурувати свій день.

Слід зауважити, що з початком активних бойових дій у 2022 році багато людей залишили свої домівки. Переміщення з міст в більш безпечні сільські райони може пояснити зростання інтересу до садівництва. Це може бути новим способом виживання, а також способом адаптації до нових умов життя. Люди, які раніше не займалися садівництвом, могли зіштовхнутися з реальністю потреби у самозабезпеченні, що стало особливо актуальним у кризовий період.

Особливо актуальними заняття садівництвом й городництвом були протягом 2022 року, коли населення, зокрема, міські жителі, перебувало в шоківому стані, невідомості щодо подальшого життя, страху та відчаї. Головною метою тоді було фізичне виживання.

Тридцять відсотків опитаних, які займаються садівництвом декілька разів на тиждень, вказують на певну регулярність у цій діяльності, що також підтверджує важливість садівництва у їхньому житті.

Незначна частина респондентів практикує садівництво рідко. Це може свідчити про те, що у деяких людей обмежені ресурси (час, можливості, бажання) або вони лише починають знайомитися з цією діяльністю.

7. Як ви оцінюєте свій рівень стресу до початку занять садівництвом чи городництвом?

Дуже низький - 1%, низький - 11%, середній - 48%, високий - 40%, дуже високий - 7% (рис. 2.7).

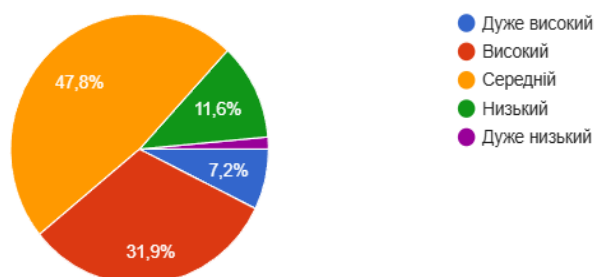


Рис. 2.7 Рівень стресу до занять садівництвом

8. Як змінюється ваш рівень стресу після початку занять садівництвом чи городництвом?

Без змін - 3%, незначно зменшується - 27,5%, значно зменшується - 62%, незначно зростає - 1,4%, значно зростає - 6% (рис. 2.8).

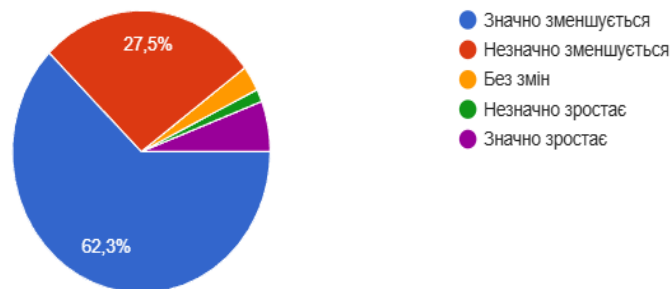


Рис. 2.8 Зміни в рівні стресу після занять садівництвом

Якщо розглянути терапевтичний вплив занять садівництвом на рівень стресу особистості, то, за оцінкою учасників опитування, їх переважна більшість (62%) відчуває його зменшення, що може вказувати на позитивний вплив таких занять. Цікавим виявився факт зростання рівня стресу в результаті занять садівництвом чи городництвом, на це вказали у своїх відповідях 7,4% опитаних. На нашу думку, це, ймовірно, може мати декілька причин. Можна припустити, що такі відповіді надали учасники, які до 2022 року проживали у містах й не мали досвіду роботи на землі, або мали негативний досвід (вимушена допомога родичам у селі тощо). Також не можна нехтувати тим, що терапія природою торкається основних емоційних та/або психічних факторів, які можуть бути «реальними проблемами» для деяких респондентів, перевантажувати їх і навіть призводити до антитерапевтичних переживань. Природа може повторно активувати травму, наприклад, у людей з ПТСР.

9. Які зміни ви спостерігали у своєму психологічному стані після початку занять садівництвом чи городництвом?

Без змін - 3%, незначне покращення - 19%, помітне покращення - 55%, значне покращення - 23% (рис. 2.9).

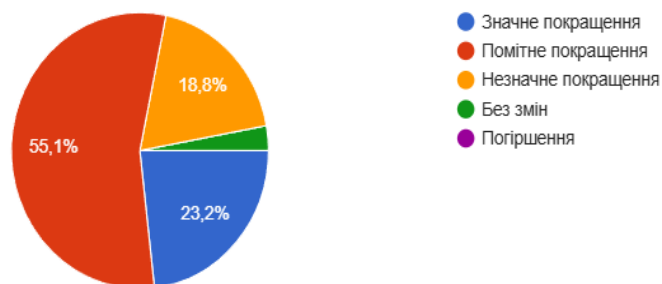


Рис. 2.9 Зміни в психологічному стані після занять садівництвом

Позитивні зміни у своєму психологічному стані в результаті занять садівництвом зазначили майже 80% опитаних, зокрема, 55% з них, відзначили явні покращення. Це дозволяє з упевненістю стверджувати, що заняття садівництвом приносить відчутні результати.

Досить значна частина учасників (19%) відзначила певне, але незначне покращення. Це може вказувати на те, що садівництво все ж має позитивний, але недостатній вплив на рівень стресу.

10. Як заняття садівництвом чи городництвом вплинули на вашу здатність справлятися з щоденними стресами та проблемами?

Не змінилася - 12%, несуттєво покращилася - 44%, значно покращилася - 45% (рис. 2.10).

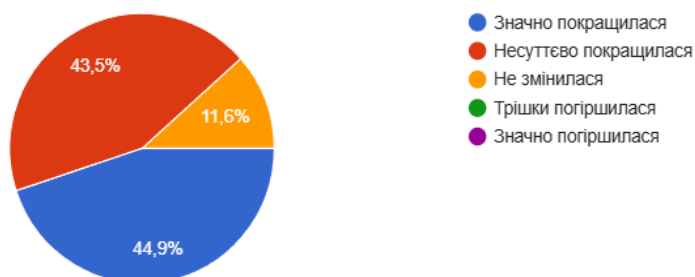


Рис. 2.10 Вплив занять садівництвом на стресостійкість

Лише невелика частка (12%) респондентів вказує на те, що заняття садівництвом не вплинули на їх рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що, попри позитивні аспекти, яку б діяльність людина не обрала, іноді зовнішні фактори (такі як війна) настільки сильно впливають на загальний стан, що навіть позитивний досвід не може суттєво змінити ситуацію. Водночас варто врахувати, що ці 12% можуть в інші способи, крім садівництва, впоратися зі стресом.

Стресостійкість близько половини респондентів (44%) помірно покращилася. Контакт з рослинами може надавати певне заспокоєння, але, можливо, не усуває усіх проблем, з якими стикаються люди під час війни. Це може бути проявом того, що ефект садівництва щодо зменшення рівня стресу є поступовим і потребує часу для досягнення більш позитивного впливу.

Майже половина опитаних (45%) вказують на значне покращення своїх можливостей справлятися зі стресом завдяки заняттям садівництвом й городництвом. Це вказує на те, що багато людей знайшли в цій діяльності важливий ресурс для емоційної стабільності в умовах війни. Значна частина респондентів, які відзначили покращення, вказує на те, що садівництво стало для них способом емоційного виходу та релаксації. Процеси, пов'язані із садівництвом, такі як посадка, догляд за рослинами та збирання урожаю, надають можливість відволіктися від нагальних проблем та переживань, що виникають унаслідок війни.

11. Як часто ви займаєтеся садівництвом чи городництвом разом з іншими людьми?

Щодня - 12%, кілька разів на тиждень - 20%, раз на тиждень - 21%, рідше одного разу на тиждень - 45% (рис. 2.11)

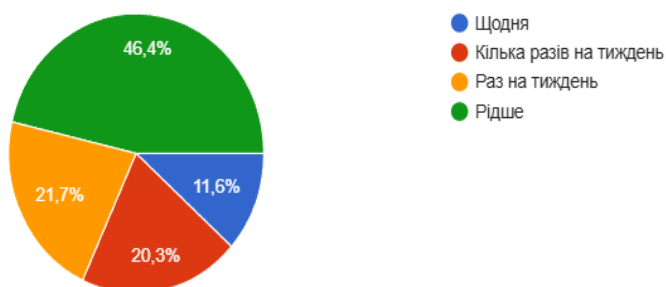


Рис. 2.11 Регулярність занять садівництвом у групах

12. Як участь у спільних заняттях садівництвом чи городництвом вплинула на ваші соціальні взаємодії?

Значно покращилася - 14,5%, трохи покращилася - 36%, без змін - 45%, трохи погіршилася - 3 %, значно погіршилася - 1,5% (рис. 2.12).

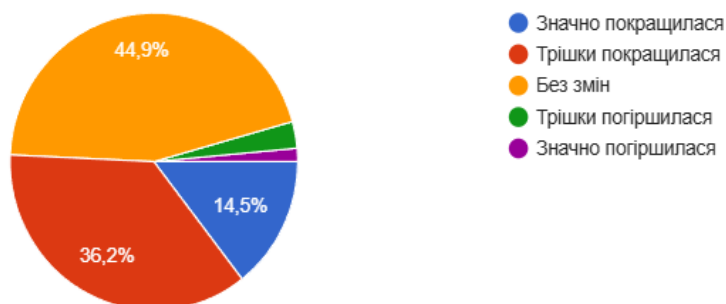


Рис. 2.12 Вплив регулярності занять садівництвом у групах на рівень соціальної взаємодії

Невеликий відсоток респондентів (12%) займається садівництвом або городництвом разом з іншими щодня, що показує, що спільна діяльність не є поширеною практикою для більшості. Це може свідчити про те, що більшість людей воліє займатися такими справами самостійно або з обмеженим колом людей.

Порівняно велика частина опитаних (20%), що займається спільним садівництвом декілька разів на тиждень, можуть бути частиною родин, які ведуть спільну діяльність.

Більшість респондентів (21%), які зазначили, що займаються спільним садівництвом раз на тиждень, можуть бути членами волонтерських груп або спільнот, які займаються садівництвом.

Соціальні зв'язки, які формуються під час спільної діяльності, можуть допомагати людям відчувати підтримку, зменшувати почуття ізоляції, що, своєю чергою, може покращувати загальний психоемоційний стан.

Найбільший відсоток респондентів (45%) вказує на те, що спільні заняття проводяться рідше, що може свідчити про певні обмеження або небажання особистості взаємодіяти з іншими під час садівничої діяльності.

Загалом, лише невелика частка респондентів відзначає негативний вплив спільних занять на соціальні контакти. Це свідчить про те, що більшість людей не відчують значних труднощів у спілкуванні під час спільної діяльності.

Близько половини опитаних вказали, що спільні заняття не вплинули на їх соціальні взаємодії. Це може свідчити про стабільність соціальних відносин, які вже існують, хоча і не додають нових зв'язків.

Значна частина респондентів (36%) зауважує на незначному покращенні своїх соціальних відносин завдяки спільним заняттям.

Найбільші позитивні зміни в соціальних взаємодіях спостерігаються у 14,5% респондентів. Цілком можливо, що у деяких випадках спільна діяльність може стати важливою платформою для розвитку глибших стосунків й відчуття спільноти, особливо в умовах стресу та невизначеності, пов'язаних із війною.

13. Чи рекомендували б ви заняття садівництвом або городництвом як спосіб покращення психологічного та емоційного стану?

(93% - так, 7% - не знаю).

Високий рівень підтримки (93%) свідчить про те, що практично всі опитані (за винятком 7%) вважають, що заняття садівництвом або городництвом можуть позитивно вплинути на психоемоційний стан. Це може бути зумовлене багатьма факторами: більшість людей, які мають досвід

садівництва, можуть підтвердити, що контакт з рослинами заспокоює, знижує рівень стресу і тривоги. Сам процес роботи на свіжому повітрі може мати очищувальний ефект на розум. Вирощування рослин й отримання врожаю може створити відчуття досягнення, що також сприяє покращенню самооцінки та загального емоційного фону. Як зазначалося раніше, спільна діяльність у садівництві може сприяти покращенню соціальних зв'язків, що, своєю чергою, позитивно впливає на психологічний стан. Люди, які працюють разом, можуть втратити відчуття ізоляції, знайти підтримку у спілкуванні та співпраці.

Невелика частка респондентів, які не змогли визначитися, може свідчити про певну невпевненість у позитивних впливах садівництва або городництва. Це може бути зумовлено обмеженим досвідом в цій сфері чи недостатнім усвідомленням про можливі психоемоційні вигоди. Однак, ця категорія респондентів може бути потенційними учасниками терапевтичних програм або ініціатив, спрямованих на популяризацію садівництва.

З метою виявлення потенційних факторів, що впливають на результати, й можуть вказати на області, що потребують подальшого вивчення, був визначений перелік питань, які б демонстрували позитивні кореляції, та могли б бути використані для аналізу даних.

1. Кореляція між загальним самопочуттям і задоволенням психоемоційним станом ($r=0,51$, $p<0,001$, $N=69$). Це вказує на середню позитивну кореляцію. Якщо респонденти мають хороше загальне самопочуття, вони, як правило, також задоволені своїм психоемоційним станом.

Поліпшення фізичного здоров'я та загального самопочуття може бути важливим для підвищення емоційного комфорту.

2. Кореляція між рівнем стресу і тривогою ($r = 0,4$, $p<0,001$, $N=69$) . Це показує помірну позитивну кореляцію. Чим вищий рівень стресу, тим більша ймовірність виявлення тривоги. Стрес і тривога тісно пов'язані, що підкреслює необхідність управління стресом для зменшення тривожних

проявів.

3. Кореляція між загальним самопочуттям та емоціями, що переважають останнім часом ($r = 0,63$, $p < 0,001$, $N=69$). Значення $0,63$ вказує на середню позитивну кореляцію. Це означає, що люди з кращим загальним самопочуттям, як правило, також відчують більше позитивних емоцій. Це може свідчити про те, що підтримка фізичного та психічного здоров'я сприяє розвитку позитивного емоційного фону. У практичному контексті це означає, що заходи, які покращують загальне самопочуття (в фізичному і психологічному сенсах), можуть підвищити й емоційний стан людини.

4. Кореляція між рівнем тривоги та загальним емоційним фоном ($r = 0,6$, $p < 0,001$, $N=69$). Кореляційний коефіцієнт $0,6$ вказує на середній зв'язок між рівнем тривоги та емоційним фоном. Більш значний рівень тривоги асоціюється із погіршенням емоційного стану. Це підкреслює негативний вплив тривоги на загальний емоційний фон.

5. Кореляція між частотою стресу у повсякденному житті та рівнем тривоги ($r = 0,49$, $p < 0,001$, $N=69$). Коефіцієнт $0,49$ вказує на помірну позитивну кореляцію. Це означає, що частіші стресові ситуації у повсякденному житті зазвичай корелюють з вищими показниками тривоги. Аналіз можливих причин показує, що стрес може спричиняти або посилювати тривожні реакції. Проте, цей коефіцієнт також може відображати потребу у ресурсах для ефективного управління стресом. Люди з низькою стресостійкістю можуть більше реагувати на щоденний стрес, що, своєю чергою, підвищує їхній рівень тривоги.

6. Кореляція між загальним самопочуттям та настроєм $r = 0,71$

Сильна позитивна кореляція ($0,71$, $p < 0,001$, $N=69$) свідчить про те, що добре самопочуття й позитивний настрій тісно пов'язані. Це може наводити на думку, що програми або методи, які покращують психологічне, фізичне здоров'я, можуть мати позитивний ефект на емоційний стан. Можливо, до програм терапевтичного садівництва варто включати й елементи фізичної терапії.

7. Кореляція між рівнем тривоги та настроєм ($r = 0,59$, $p < 0,001$, $N=69$). Кореляційний коефіцієнт $0,59$ вказує на середню позитивну залежність, що також свідчить про зв'язок між високим рівнем тривоги та поганим настроєм. Це підкреслює важливість управління тривогою для поліпшення загального емоційного стану. Терапії, спрямовані на зменшення тривожності, можуть позитивно вплинути на настрій.

8. Кореляція між настроєм та емоціями ($r = 0,73$, $p < 0,001$, $N=69$). Сильна позитивна кореляція ($0,73$) свідчить про те, що настрої сильно впливає на емоції, а позитивний настрій сприяє позитивним емоціям. Заходи, які можуть покращити настрій, можуть також допомогти підвищити рівень позитивних емоцій. Це відкриває можливості для розвитку психологічних й терапевтичних стратегій.

9. Кореляція між задоволеністю психоемоційним станом та частотою занять садівництвом ($r = 0,11$, $p < 0,10$, $N=69$). Дуже слабка позитивна кореляція ($0,11$) вказує на те, що між цими змінними існує незначний зв'язок. Частота занять садівництвом не має значного впливу на задоволення психоемоційним станом. Цей результат може свідчити про те, що заняття садівництвом не є основним фактором, який покращує психоемоційний стан, або ж що існують інші фактори, які мають більш суттєвий вплив.

10. Кореляція між змінами у психологічному стані та здатністю справлятися із щоденними стресами та проблемами після початку занять садівництвом ($r = 0,57$, $p < 0,001$, $N=69$). Середній рівень позитивної кореляції ($0,57$) свідчить про те, що покращення психологічного стану пов'язане із здатністю справлятися зі стресом. Таким чином, зміни в психологічному стані можуть підвищити адаптивність до стресорів. Це може свідчити про те, що терапевтичне садівництво може сприяти покращенню психологічної адаптації та стресостійкості. Фактори, такі як регулярні заняття, можуть активувати механізми керування стресом.

11. Кореляція між оцінками рівня стресу до початку та після занять садівництвом ($r=0,22$, $p=0,10$, $N=69$). Слабка позитивна кореляція ($0,22$)

вказує на незначний зв'язок між оцінкою стресу до занять і після них. Це може свідчити про невелику зміну у рівні стресу внаслідок терапевтичного садівництва. Також це може означати, що хоча терапевтичне садівництво й має потенціал для зменшення стресу, його ефективність може варіюватися між індивідами або вимагає більше часу для прояву результатів.

12. Кореляція між змінами в психологічному стані та частотою занять садівництвом ($r = 0,05$, $p < 0,10$, $N=69$). Це вказує на дуже слабку кореляцію й практично означає, що частота занять садівництвом не має суттєвого впливу на зміни в психологічному стані, тобто, збільшення частоти занять садівництвом не завжди призводить до помітних змін у рівні стресу. Необхідно досліджувати додаткові фактори, які можуть впливати на психологічний стан.

13. Вплив соціальних взаємодій на психоемоційний стан ($r=0,15$, $p < 0,10$, $N=69$). Це вказує на дуже слабку позитивну кореляцію. Хоча соціальні взаємодії можуть мати певний позитивний вплив на психоемоційний стан, цей вплив не є значним і потребує подальшого вивчення. Соціальна підтримка може грати роль у психоемоційному благополуччі, але не є єдиним або основним фактором.

Загальні висновки щодо кореляції показників.

Сильні та помірні кореляції підтверджують важливість загального самопочуття та зв'язок між стресом та тривогою. Ці аспекти можуть бути пріоритетними для терапевтичної роботи.

Слабкі кореляції вказують на те, що садівництво та соціальні взаємодії мають обмежений вплив на психологічний стан у запропонованих формах діяльності. Слабка кореляція може також означати, що інші фактори, крім частоти занять садівництвом, також впливають на рівень стресу. Наприклад, якщо у респондентів різняться особистісні риси, соціальна підтримка, а також наявність стресорів, це може перебивати позитивний вплив садівництва. Деякі респонденти можуть відчувати значне полегшення від заняття садівництвом, в той час, як інші можуть не помічати істотних змін у

рівні стресу, навіть при частих заняттях. Можливо, не усі, хто займається садівництвом, борються зі стресом однаково або не виконують його в спосіб, що дійсно сприяє зменшенню стресу. Це може свідчити про потребу у більш цільовому підході до лікування, а також про дослідження додаткових підтримувальних методів, які можуть доповнити терапію.

Загалом, результати кореляційного аналізу вказують на тісні позитивні зв'язки між різними психологічними факторами, такими як загальне самопочуття, емоційний стан, рівень тривоги та настрої.

Дослідження підтверджують значення терапевтичного садівництва у покращенні психологічного стану, проте результати вказують на те, що ефекти можуть варіюватися. Слабка кореляція між садівництвом і задоволеністю психоемоційним станом вказує на потребу в додаткових дослідженнях для визначення оптимальних умов та підходів для максимізації позитивних наслідків терапевтичної практики.

На нашу думку, потрібно здійснити більш детальне дослідження для з'ясування причин, чому заняття садівництвом не завжди мають значний вплив на зниження стресу. Це може включати більш детальний аналіз особистих уподобань, стилів життя, або навіть психологічних характеристик учасників. З урахуванням отриманих результатів психологи можуть зосередитись на індивідуальних особливостях клієнтів та враховувати їхні особисті потреби та стилі життя при інтеграції садівництва до терапевтичних практик.

Практика може виграти від комплексного підходу, де терапевтичне садівництво розглядається не як єдиний метод, а в поєднанні з іншими терапевтичними компонентами, такими як управління стресом, психологічна підтримка та соціальна інтеграція.

Для більш чіткого розуміння важливими будуть подальші дослідження, які враховують особистісні характеристики учасників та специфіку їх взаємодії в процесі занять терапевтичним садівництвом і соціальними середовищами.

Серед питань опитувальника учасникам було запропоновано також визначитися з емоціями, які вони переважно відчують під час занять садівництвом. Більшість опитуваних вказали на радість та спокій, які вони відчують під час занять, також зазначили гармонію. Крім цього, окремі учасники опитування відмітили роздратування. Деякі респонденти поділилися своїми індивідуальними відчуттями, описами психоемоційних станів.

Ось, наприклад, вислів однієї з респонденток: «Як бур'ян дере, то уявляю, що так, як зникає з ділянки бур'ян, так зникають з нашої землі росіяни».

Вислів жінки, яка порівнює знищення бур'яну з вигнанням агресора, відображає кілька психологічних процесів та емоційних станів, що можуть мати місце в умовах війни.

1. **Копінг-стратегії:** вона використовує метафору для вираження свого бажання контролювати ситуацію. Це може бути формою психологічного захисту, допомагаючи їй впоратися з травматичними переживаннями.

2. **Символічна боротьба:** порівняння агресора з бур'яном вказує на сприйняття ворога як чогось небажаного, що потрібно усунути. Це може знижувати відчуття безвиході та безпорадності.

3. **Емоційне очищення:** вислів свідчить про бажання звільнитися від страждань. Уявлення про очищення землі від бур'яну може символізувати надію на відновлення миру й порядку.

4. **Солідарність та колективний досвід:** такий вислів може також відображати почуття єдності з іншими жінками, які переживають подібні емоції. Це може зміцнити соціальні зв'язки й підтримку у громадах.

5. **Активація агресії:** знищення бур'яну як метафора може вказувати на відчуття гніву й потребу в активній боротьбі за свободу, що є нормальним у стресових ситуаціях.

6. **Сподівання на відновлення:** вислів може бути проявом оптимізму щодо майбутнього, коли зникнуть не лише бур'яни, а й агресори, відновиться мир та краса рідної землі.

Цей вислів ілюструє складність людських переживань у контексті війни, зокрема, поєднання стресу, гніву, надії та прагнення до відновлення.

Коли ми розглядаємо цей конкретний випадок, то ставимо питання, на які шукаємо відповіді: «Чи допомагає їй робота з винищення бур'янів на її земельній ділянці покращити свій психоемоційний стан? Які емоції в неї виникають? Чим це пояснюється з психологічного погляду?».

Робота з винищення бур'янів на земельній ділянці може позитивно вплинути на психоемоційний стан жінки. Ось кілька аспектів, які пояснюють це з психологічного погляду:

1. **Фізична праця** сприяє вивільненню ендорфінів, які підвищують настрої і зменшують відчуття тривоги. Вона може відчувати задоволення від активності, що допомагає знизити стрес.

2. **Контроль й автономія:** в умовах війни відчуття контролю над власним життям є важливим. Працюючи в саду, вона може відчувати, що має вплив на своє оточення, що підвищує почуття автономії.

3. **Медитація у дії:** працюючи із землею, жінка може займатися своєрідною медитацією. Повторювані рухи можуть бути заспокійливими, що дозволяє їй зосередитися на поточному моменті, зменшуючи негативні думки.

4. **Символічне очищення:** винищення бур'янів стає символом боротьби за чистоту і порядок, що може покращувати емоційний стан, адже вона відчуває, що робить щось корисне для себе та своєї землі.

6. **Позитивні емоції:** після завершення роботи з бур'янами жінка може відчувати гордість й задоволення від досягнення результату. Це підвищує самооцінку та приносить радість.

7. Соціальна підтримка: якщо вона працює не сама, а з іншими людьми, це може зміцнити соціальні зв'язки та надати відчуття підтримки, що також позитивно впливає на емоційний стан.

Таким чином, фізична активність, відчуття контролю, символічне очищення та соціальна підтримка можуть суттєво покращити психоемоційний стан жінки, допомагаючи їй справлятися з викликами, які приносить війна.

Умови невизначеності та колективного горя, такі як війна, створюють особливі виклики для психоемоційного стану людей. Ось чому взаємодія з рослинами та інші подібні активності можуть бути важливими:

- відчуття контролю: у часи невизначеності важливо мати можливість контролювати хоча б частину свого життя. Фізична праця на землі дозволяє людям відчувати, що вони можуть змінювати щось на краще, навіть якщо зовнішні обставини незмінні.

- копінг з горем: спільна робота може слугувати формою колективного копінгу, де люди підтримують один одного в процесі переживання горя. Це може зміцнити відчуття спільноти та приналежності.

- зменшення тривоги: заняття фізичною працею допомагає знижувати рівень тривоги, що особливо важливо в умовах постійного стресу. Вона може стати продуктивною, де можна зосередитися на конкретних завданнях.

- символічна надія: очищення ділянки від бур'янів або посів насіння та вирощування з нього рослин може стати символом надії на краще майбутнє, відновлення й відродження. Це допомагає підтримувати оптимізм навіть у важкі часи.

- зміцнення соціальних зв'язків: спільна діяльність формує нові зв'язки і підтримує старі, що важливо для емоційної підтримки. Це допомагає людям відчувати, що вони не самі у своїх переживаннях.

- залучення до рутини: в умовах хаосу рутинна діяльність може створювати відчуття стабільності. Регулярні заняття, такі як догляд за ділянкою, можуть допомогти структурувати день й додати відчуття нормальності.

Усі ці аспекти показують, наскільки важливо мати позитивні активності та соціальну підтримку в умовах невизначеності та колективного горя. Це допомагає людям справлятися з викликами та знаходити сенс навіть у найскладніші часи.

Висновки до 2 розділу

Дане дослідження складалося з наступних етапів: опрацювання теоретичної інформації щодо терапевтичного садівництва; підбір методик для проведення дослідження; організація емпіричного дослідження; збір даних; обробка даних. Група досліджуваних складалася з 69 осіб віком від 25 до 75 років.

Організація та проведення емпіричного дослідження полягали у підготовці та проведенні опитувань, глибинних напівструктурованих інтерв'ю, терапевтичної сесії. У дослідженні були використано метод SAM (Self-Assessment Manikin). Далі відбувалось опрацювання отриманих даних. Отримані результати були переведені в Excel таблицю з подальшим обрахуванням балів.

Обробка результатів опитування проводилася за допомогою кореляційного аналізу. Для проведення кореляційного аналізу та отримання важливих результатів, ми зосередилися на зв'язках між показниками, які безпосередньо відображають психоемоційний стан, стрес та заняття садівництвом. Для оцінки лінійних зв'язків між двома кількісними змінними при нормальному розподілі даних використовували коефіцієнт кореляції Пірсона. На підставі відношень між змінними були зроблені висновки.

З огляду на отримані дані, виникає необхідність у проведенні подальших досліджень, спрямованих на аналіз чинників, які можуть впливати на ефективність садівництва як терапевтичного засобу. Зокрема, дослідження повинні враховувати специфіку особистих уподобань, стилів життя та психологічних характеристик учасників. Систематичний аналіз цих

факторів дозволить краще зрозуміти, чому заняття садівництвом можуть мати різний ступінь впливу на рівень стресу у різних людей.

Аналіз кількісних показників доводить, що терапевтичне садівництво має потенціал для позитивного впливу на психоемоційний стан, однак його ефективність варіює залежно від індивідуальних особливостей. Подальші дослідження в цій області є необхідними для більш глибокого розуміння та вдосконалення методик, що можуть бути використані в терапії, враховуючи особистісні характеристики й потреби клієнтів.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДІВНИЦТВА

3.1. Якісний аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Терапевтичне садівництво набуває популярності як метод покращення психологічного стану осіб, які переживають різні стресові ситуації. Наша мета полягає в оцінці ефективності цього підходу та виявленні факторів, які можуть модулювати отримані кількісні результати дослідження.

Кількісні методи, як опитування, яке ми провели в рамках емпіричного дослідження, більше фокусуються на вимірюванні статистичних зв'язків й кореляцій. Виявлені нами кореляції можуть бути послаблені через різноманітність індивідуальних підходів та уподобань респондентів.

Проте, у випадку терапевтичного садівництва, важливо не лише визначити, чи існує зв'язок, а й зрозуміти, як саме ця діяльність впливає на психоемоційний стан особистості. Якісні методи дозволяють дослідити індивідуальні аспекти та зібрати дані про контекст, у якому відбувається терапія садівництвом. Це важливо для таких факторів, як соціальні зв'язки, особисті резерви особистості, культурні аспекти та інші деталі, які можуть впливати на результати. Зокрема, глибинні напівструктуровані інтерв'ю дозволили нам отримати детальний опис переживань, емоцій, мотивацій та контексту, який може бути значно більше інформативним для розуміння цієї взаємозалежності.

Використання якісної методології дозволило нам отримати додатково цікаві й корисні результати через те, що респонденти не обмежувалися у своїх висловлюваннях й іноді відступали від теми інтерв'ю, щоб поділитися своїми переживаннями чи особливостями емоційного сприйняття тих чи інших ситуацій, в тому числі й індивідуальним досвідом терапії

садівництвом. Це відкрило для нас нові перспективи, про які ми навіть не думали на початку дослідження.

Глибинне інтерв'ю передбачало декілька блоків питань, проте, часто респонденти самі починали розповідати про свій досвід та ділитися власними історіями й переживаннями. Деякі респонденти відзначили помітний терапевтичний ефект інтерв'ю.

Для ілюстрації змісту інтерв'ю у цій роботі наводимо окремі вислови респондентів, які зголосилися взяти участь у дослідженні та надали згоду на їх публікацію в нашій магістерській роботі.

Блок «Загальні питання щодо психоемоційного стану респондентів» охоплювали: «довоєнний» період (2020 – 2021 рр.), початок періоду активних бойових дій (лютий 2022 р.), теперішній час (2024 р.).

- «довоєнний» період (2020 – 2021 рр.)

Частина респондентів (1 підгрупа) відзначала добрий психоемоційний стан: «спокій, впевненість, життєву енергію, легкість, відкритість, відчуття перспектив» й за 10-бальною шкалою оцінювала його у 8 – 9 балів.

Наприклад, Марія Г. (43 роки, м. Київ) розповіла, що до війни «відчувала радість, спокій, бажання щось робити, більше енергії, ресурсу, ніж зараз». Марія працює у ботанічному саду й щодня контактує з рослинами. Крім цього, вона співпрацює з волонтерами, які залучаються до допомоги на території саду.

Ірина Н. (37 років, м. Львів): «Легкість, впевненість, наявність перспектив, відкритість, радість», самооцінка психоемоційного стану 8 – 9 балів.

Деякі респонденти (2 підгрупа) оцінили свій стан як «переддепресивний, депресивний» та зазначили наявність в цей період «суму, тривоги, розчарування». Такі негативні стани мали місце через наявність індивідуальних стресових чинників у респондентів.

Наприклад, Інна П. (56 років, Сумська область), яка на той час працювала в органах міського самоврядування, оцінила свій психоемоційний

стан у 3 бали та схарактеризувала цей період у своєму житті як «період тривоги, розчарувань», що пов'язує із робочими обставинами.

Марія Б. (43 роки, Житомирська область, зараз проживає у м. Київ) 24 роки працювала ароматерапевтом й в довоєнний час оцінила свій психоемоційний стан у 8 балів. Як вона зазначає, «Проблеми почалися ще з часів ковіду, коли почала втрачати клієнтів». З початком пандемії Covid-19 вона через стрімку втрату клієнтів, відчувала «...безвихідь, розпач, тривогу, страх безгрошів'я», бо сама виховує доньку й «...вимушена була «влізти» в кредити, щоб хоч якось забезпечити існування своє та дитини».

- початок періоду активних бойових дій (лютий 2022 р.)

Переважна більшість респондентів зазначили такі характеристики станів та емоцій: «ступор, розгубленість, страх, реакція «завмри», панічні атаки, жах, загальмованість».

Деякі респонденти відзначили виникнення у них, у зв'язку із потужним стресом, психосоматичних хвороб. Наприклад, Олена К. (43 роки, м. Київ), держслужбовець критичної інфраструктури, на момент початку активних бойових дій зазначила «повну відсутність ґрунту під ногами, тому що не читала ніяких новин, була дуже зайнята на роботі..., ніхто з близьких не попередив, що можлива війна, тому для мене це було не те, що раптово, а просто шок. Коли мені 22 лютого зателефонували й сказали, що швидше збирайся виїжджати, бо почалася війна, в мене, на фоні стресу, різко «скакнув» тиск, розпочалася панічна атака, а згодом я відчула щось на кшталт кишкових кольок», «...з'явився такий дивний ефект, коли я в березні 22-го виїхала на 2 місяці в Черкаську область, а потім повернулася додому, то на мене знову «навалювалися» ці ж самі відчуття. Це середовище ніби «законсервувало мої відчуття». Олена зверталася до психолога та, як вона зазначає, «...дуже допомогла мені в цьому плані робота, коли треба було з восьмої до сімнадцятої допомагати іншим, ремонтувати об'єкти інфраструктури. Ми ні на день не переставали працювати, робота була як «буй» для мене».

- теперішній час (2024 р.).

Більшість респондентів відзначили свою адаптацію до ситуації невизначеності. Методи та прийоми, які вони використовували, були різні, що, звісно, залежало від індивідуальності кожного респондента. Самооцінка теперішнього психоемоційного стану респондентів складає в середньому 5 – 6 балів.

В окремих випадках процес адаптації не відбувся. Респондентка Марія Б. зазначила, що «З початком війни все ще більш ускладнилося. Постійна тривога – чим годувати дитину (сама виховує дитину), де заробити. Зараз тривога збільшилася. На відміну від початку війни, коли був якийсь оптимізм, зараз такого вже не відчуваю. Відчай, сильна тривога, стан напруження. Постійно в такому загнаному стані». Зараз вона працює ріелтором й так само намагається виживати. На теперішній час вона оцінює свій психоемоційний стан у 3 бали.

Блок «Вплив війни на життя та емоції»

Війна мала різний вплив на кожного з респондентів, проте, ми виявили дещо спільне в їх оцінці змін, які вони фіксують, а саме, факт проживання життя тут і зараз, усвідомлення виняткової цінності життя, цінування кожної його хвилини. Ця усвідомленість може спонукати людей більше цінувати власне життя та життя тих, хто їх оточує. Респонденти вказували на переосмислення ними того, що дійсно важливо. Люди починають цінувати прості радості, такі як сімейні зв'язки, друзів та час, проведений з близькими.

Переживаючи труднощі, вони вчилися справлятися зі стресом й негативними емоціями. На їх думку, це призвело до глибшого розуміння себе, своєї внутрішньої сили й здатності справлятися з випробуваннями.

Війна нерідко формує глибокі зв'язки між людьми, які разом переживають труднощі. Ці стосунки можуть навчити цінувати підтримку та солідарність.

Війна навчила багатьох з них гнучкості та готовності адаптуватися до нових, часто несподіваних умов. Цей досвід змінив їх ставлення до змін у

власному житті як до можливостей. Шість респондентів з десяти поділилися, що розпочали навчання (здобуття другої чи третьої вищої освіти, курси, школи за новими для них напрямками тощо) саме під час війни.

Олена К.: «...нещодавно я спіймала себе на думці, що насправді я живу щасливим життям, я жива, мої родичі не постраждали, мої коти зі мною, я маю роботу, зараз здобуваю чергову освіту. ...хоча мені страшно, в мене є дуже багато страхів, але саме зараз я ціную все, що є. Цінується кожна хвилинка, цінується можливість просто жити».

Марія Г.: «Стала більше себе берегти, щоб менше втомлюватися. Якщо раніше хотілося більше всього побільше посадити, зробити, то зараз такого немає. Як тільки втомилася, перериваю роботу, йду відпочивати», «Стали більше часу проводити із сім'єю: гуляти разом на природі, особливо взимку».

Інна П.: «не відкладаю життя на потім, живу тут і зараз». «Я давно працюю ландшафтним дизайнером, останні роки значно зменшилася кількість замовників, відчуваю фінансові труднощі»

Марія Г.: «Протягом років війни відбулася адаптація, ми обмежили себе в споживанні новин, залишили кілька новинних каналів, не «заглиблюючись» в цю інформацію», «включеність» в інформаційне поле значно зменшилася».

«Сильно притупилися всі відчуття: немає як великих розчарувань, так надмірної радості; зменшилося натхнення, але воно стало більш спрямованим – надихає дійсно те, чого дуже хочеться; цінування кожного моменту життя стало відчутнішим, помічаю багато гарних дрібниць, особливо в природі; почала філософськи сприймати загибель рослин у відкритому ґрунті, раніше відчувала сильний розпач».

Інна П.: «Дуже багато навчаюся: закінчила курс з пермакультурного дизайну, зараз навчаюся на курсі ландшафтного дизайну. Це дуже відволікає, не дає про дурне думати. І я знаю багато людей, які також розпочали навчання саме під час війни»

Блок «Садівництво як терапія»

Всі респонденти тією чи іншою мірою мали досвід спілкування з рослинами, мали або набули останнім часом навички садівництва та його використання як терапії. Також вони зазначають позитивний його вплив (короткостроковий чи довгостроковий) на їх психоемоційний стан. Кожен інтуїтивно знайшов свої варіанти використання садівництва, які найкраще допомагають нормалізувати чи покращити свій психоемоційний стан. Це підтверджує наше початкове припущення, що підходи в терапевтичному садівництві повинні орієнтуватися, в першу чергу, на особистість та її індивідуальні потреби.

Марія Г.: «Раніше було бажання вирости більше всього нового, цікавого, то зараз прискіпливо обираю асортимент у зв'язку зі зміною клімату. Стримую себе, щоб було менше розчарувань». «Якщо немає доступу до рослин, то важче, наприклад, взимку. Під час війни у нас з'явилася традиція гуляти родиною на природі».

Марина П. (48 років, м. Київ) відзначила, що «вирівнювати свій психологічний стан» їй допомагає садівництво, визначення «маяків» – «я собі щось планую, візуалізую майбутнє».

Олена К.: «Коли я була маленька, в нас були дві дачі й пам'ятаю, там вирощувалися якісь неймовірні, гігантські, розміром з голову дитини помідори. ... я тоді думала, що може колись я таке спробую. Проте, в той час це сприймалося як якась тяжка робота», «... набагато пізніше я усвідомлено зафіксувала бажання щось робити на землі. Я живу у багатоповерхівці й ось вже 10 років як я облаштувала біля будинку садочок, насадила дерева та чагарники», «Найбільше мені подобається обрізати дерева (їм стає легше). Цього року я вперше в житті посадила помідор. Здійснилася моя дитяча мрія. Мені аж не віриться, що я його виростила!» «Мені подобається міняти простір на краще». «Коли я тимчасово виїхала з рідного міста, мене постійно «тягнув» додому мій садочок».

«Моя робота, на якій я працюю, мені взагалі не подобається. Одного разу я натрапила на книгу якогось китайського автора і там була така фраза:

«Замислись, що б ти робив кожного дня й безплатно». І тоді я замислилася над тим, чого б мені насправді хотілося, що б мені подобалося робити? Тому я вивчилася у Школі садівника при ботанічному саду імені Гришка, закінчила курси ландшафтного дизайну».

Марія Г.: «Іноді хочеться так заритися у рослини». «Укриття десь в районі метро, в ботанічному саду немає. Одного разу, коли ми працювали на ділянці разом з волонтерами і над нами летіли ракети, так волонтери як обрізали квіточки, так і голови не підняли, продовжували працювати». «Коли не виспишся, немає ресурсу, настрою, дуже допомагає чистка насіння. Коли ти збираєш рослини, перетираєш їх в руках, потім просіюєш через сита, це заняття дуже медитативне, приводить в стан рівноваги. Ще непогано робити трав'яні чаї, також дівчата просилися до мене робити чаї. Кришиш, мішаєш, фасуєш. Ми працюємо з ароматичними рослинами, то через ці аромати багато людей до нас приходять, їх аромати також позитивно впливають на психоемоційний стан. Найбільше людям подобаються запахи гісопу, монарди, котячої м'яти, лофанту, лаванди». «З лавандою окрема історія. Вона реально розслаблює, багато волонтерів просяться різати лаванду, потім падають в цю лаванду й довго лежать, насолоджуються її запахом, тому що її аромат дуже розслаблює».

Інна П.: «якщо є потреба скинути стрес, то використовую активну взаємодію з рослинами, щоб заспокоїтися – пасивний відпочинок», «терапія садова дуже допомогла. Зараз роблю те, на що раніше ніколи не вистачало часу, але дуже хотілося». «Така фізична робота, щось садити, перекопувати, дуже допомагає перемикнути», «...якщо я щось роблю, то «накладаю» на це фізичну роботу й трансформую свої проблеми, або якісь негативні стани, емоції й перетворюю їх на щось корисне».

Марія О.: «...подобається взаємодіяти з травами, збирати їх, сушити, переробляти. Я переробляю рослини, роблю оцет, настоянки, вітамінні суміші».

Леся Р. (51 рік, Хмельницька область): «... мені дуже подобається

робота з розсадою, формування дерев, спостереження за рослинами, тактильні відчуття, запах зів'ялої трави».

Аналіз індивідуальних уподобань респондентів щодо особливостей природного середовища, які люди відчують у просторі і які є важливими для них у терапевтичному плані, дозволив визначити наступні його аспекти: природність, спокій, різноманіття, відкрита місцевість, сховища, соціальний

Узагальнені дані аналізу наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 3.1.

Сприймані якості терапевтичного природного середовища

Аспекти	Характеристики просторів
Спокій	Мир, тиша та увага. Звуки вітру, води, птахів та комах. Немає сміття, немає людей, які заважають.
Природний (дика природа)	Неупорядкований рослинний простір (виглядає так, ніби людина не докладала рук до його створення). «Хащі»
Багатий на види	Простір, що пропонує різноманіття видів тварин і рослин.
Простір	Зелена, рівна відкрита місцевість, що відкриває перспективи, краєвиди, де вільно дихається, рухається.
Сховище	Закрите від сторонніх очей, безпечне та затишне місце, де можна відпочити та побути на самоті.
Соціальний	Місце зустрічі для взаємодії з іншими людьми. Доступне як для взаємодії, так і для спостереження за взаємодією інших людей.

Відчуття природності середовища відіграє важливу роль у зниженні стресу й тривоги. Дика природа асоціюється з автентичністю, що створює умови для емоційного відновлення. Вона стимулює позитивні емоції,

пов'язані із красою рослинності та природних ландшафтів, що сприяє покращенню психоемоційного стану.

Спокій у природі може активувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення та зниження стресу.

Різноманіття форм, кольорів та текстур сигналізує про здорову екосистему, що може інтуїтивно приносити відчуття збагачення досвіду. Це також стимулює когнітивні процеси, такі як креативність та цікавість, які можуть підвищувати загальний психоемоційний стан.

Відкриті простори забезпечують відчуття свободи, можливість фізичних активностей, що надає ще більше переваг для психоемоційного здоров'я. Відкритість середовища домінує на рівні усвідомлення, запобігаючи відчуттю обмеженості.

Сховища, наприклад, якісь затишні куточки, забезпечують безпеку та конфіденційність, що важливо для емоційного відновлення. Вони можуть діяти як місця для особистої рефлексії та відновлення, де людина може усамітнитись й обдумати свої переживання без зовнішнього тиску.

Природні середовища, що сприяють соціальній взаємодії, наприклад, парки або ботанічні сади, забезпечують можливість стосунків з іншими людьми. Соціальна підтримка важлива для емоційного благополуччя, і взаємодія з іншими в природі може зміцнювати зв'язки та покращувати відчуття приналежності.

Висвітлення цих аспектів допомагає зрозуміти, як різні характеристики природного середовища можуть позитивно впливати на психоемоційний стан особистості.

Під час занять садівництвом респондентам було запропоновано визначитися з видами взаємодії з рослинами або природним середовищем, які виявилися для них найбільш ефективними в плані відновлення психоемоційного стану, адаптації до стресових ситуацій. Проаналізувавши отриману інформацію, ми виокремили наступні види взаємодії та їх використання залежно від індивідуальних станів та потреб респондентів:

- фізична робота (перекопування ґрунту, прополювання, пересадка рослин);
- посів насіння та вирощування розсади;
- догляд за рослинами (обрізка дерев та чагарників, багаторічних квітів);
- збір рослин (дикорослих, пряно-ароматичних);
- маніпуляції з насінням (збирання, очищення);
- виготовлення продукції з рослин (купажування та фасування трав'яних чаїв, переробка рослинної сировини для отримання мазей, варення, оцту і таке інше);
- споглядання квітучих рослин;
- перебування (в теплий період року) у схованках – серед густих чагарників, на галявинці в оточенні дерев та чагарників;
- спостереження за ростом й розвитком власно вирощених рослин.

Респонденти обрали зазначені види взаємодії через різні причини, пов'язані з їхніми психоемоційними потребами, особистісними вподобаннями та способом, яким ці види активності можуть сприяти відновленню психоемоційного стану. Розглянемо деякі з можливих причин.

Види діяльності, такі як перекопування ґрунту, прополювання та пересадка рослин, забезпечують фізичну активність, що може активно стимулювати вироблення ендорфінів — гормонів радості. Фізична робота також сприяє зниженню стресу й тривоги, а відчуття досягнутого результату приносить задоволення.

Дії, пов'язані з посівом насіння та вирощуванням розсади, або доглядом за рослинами, дозволяють респондентам брати участь у процесах, що перебувають під їх контролем. Це сприяє формуванню позитивного зв'язку із природою, що здатне покращити емоційний стан.

Споглядання квітучих рослин, перебування серед природи, спостереження за ростом й розвитком рослин забезпечують насичений

сенсорний, емоційний досвід, що підвищує настрій та дозволяє забути на деякий час про повсякденні турботи, проблеми і таке інше.

Виготовлення продукції з рослин, таке як купажування трав'яних чаїв або приготування варення, дозволяє респондентам проявити творчість, що може підвищувати самооцінку та приносити задоволення.

Деякі активності, такі як збір рослин, дозволяють краще взаємодіяти у команді (при роботі у групі), що створює можливість соціальної взаємодії. Це важливо для покращення соціальних зв'язків та зменшення почуття ізоляції.

Використання природних сховищ або спостереження за природою може слугувати формою ескапізму — способом уникнення стресу та негативних емоцій через занурення у більш заспокійливе середовище.

Вибір цих видів взаємодії свідчить про те, що респонденти прагнуть знайти способи відновлення та підтримки психоемоційного стану через практичну діяльність, яка відповідає їхнім індивідуальним потребам і вподобанням.

Особливо цікавим виявився досвід використання респондентами такого виду діяльності як очищення насіння, який можна вважати своєрідною медитацією. Це пов'язано з кількома аспектами:

- очищення насіння вимагає уваги та концентрації на конкретному завданні, що може відвертати від тривожних думок і повсякденних проблем. Цей фокус допомагає досягти стану «тут і зараз», так само, як і під час традиційних медитаційних практик.

Процес чистки насіння є ритуальним й часто має повторюваний характер. Ритмічна діяльність може заспокоювати розум та зменшувати рівень стресу, створюючи відчуття спокою й умиротворення.

Тактильні відчуття, пов'язані з роботою з насінням, можуть підвищувати сенсорну усвідомленість. Це допомагає присутності в моменті та взаємодії з природою, що є важливим аспектом медитації.

Під час чистки насіння люди часто перебувають у спокійному середовищі, в якому можуть розслабитися та відпустити накопичений стрес. Це нагадує медитацію, коли особа налаштовується на внутрішній спокій.

Блок «Соціальний аспект»

Щодо надання переваги індивідуальній чи колективній діяльності під час занять садівництвом, респонденти відзначили, переважно, індивідуальну діяльність. Війна та невизначеність, як ми зазначали раніше, можуть створювати відчуття втрати контролю. Індивідуальна діяльність, така як садівництво, надає можливість людям взяти відповідальність за свою власну ситуацію, що може психологічно стабілізувати. Індивідуальні заняття садівництвом з метою відволікання можуть надати людям простір для роздумів та релаксації, необхідних у складних умовах. Вирощування та догляд за рослинами можуть стати способом впоратися з негативними почуттями, такими як тривога чи страх. У такий спосіб люди можуть знаходити заспокоєння та стабільність в індивідуальному садівництві. В умовах війни можуть виникати труднощі з доступом до ресурсів або часу, тому люди можуть віддавати перевагу зайнятості, яку можуть виконувати самостійно, не покладаючись на інших. Індивідуальна діяльність може давати глибокий сенс і задоволення, оскільки результати зусиль є безпосередньо видимими та залежними від особистих зусиль.

Марія Г.: «Якщо порівняти час до війни і теперішній час, то раніше було бажання взаємодіяти з великою кількістю людей, а зараз я дуже обмежила спілкування, бо люди «витягують» ресурс; я не проводжу великих семінарів, навіть немає й бажання, тому що дуже втомлююся емоційно. Максимальна кількість людей, з якими я можу зараз одночасно взаємодіяти, сягає максимум 10 осіб. Найбільш цікаво зараз взаємодіяти та працювати з малими групами – до 2 осіб». «Коли був Covid, до нас (у ботанічний сад) ходили нормальні люди, які хотіли чомусь навчитися, займатися рослинами, вони пішки приходили. Зараз контингент змінився – приходять переважно ВПО, багато з них таких, які жили на землі і зараз їм не вистачає спілкування

із землею, радості, натхнення, яке вони відчували раніше. Вони приходять до саду, щоб, як вони кажуть, «дах не поїхав».

Інна П.: «якщо по роботі, то працюю з дівчиною компаньйоном, з робітниками, якщо для себе, то мені краще наодинці щось робити».

Сергій Г. (65 років, м. Київ): «... мені подобається працювати з рослинами на самоті, тоді легше керувати процесом».

Марія О.: «з друзями збираємо трави, робимо косметичні засоби».

Дослідження психоемоційного стану респондентів у різні періоди, пов'язані із війною, розкриває складний спектр емоційних переживань та адаптаційних стратегій, що значно варіюються залежно від умов і впливів, з якими зіштовхуються респонденти.

Результати показують, що в довоєнний період респонденти мали досить різноманітні емоційні стани: частина респондентів відзначила високий рівень психоемоційного благополуччя, оцінюючи свій стан на 8-9 балів. Ці респонденти згадували про почуття спокою, впевненості та енергії, що вказує на психологічні умови, сприятливі для особистісного зростання та соціальної взаємодії. Інша підгрупа респондентів вказала на переддепресивні та депресивні стани. Такі переживання були викликані індивідуальними стресовими чинниками, такими як економічні труднощі, соціальна ізоляція або особисті проблеми. Це свідчить про те, що навіть у довоєнний час деякі люди могли відчувати істотний емоційний дискомфорт, що може бути проігноровано в загальному контексті благополуччя.

Початок активних бойових дій (лютий 2022 р.) став надзвичайно стресовим для більшості респондентів: багато респондентів відзначили переживання страху, ступору, панічних атак, жаху та загальмованості. Це вказує на серйозну психологічну реакцію на трагічні події. Відчуття «завмирання» може бути характерним для посттравматичного стресового розладу. На фоні високого рівня стресу у деяких респондентів виникли психосоматичні захворювання, що підтверджує зв'язок між психологічним станом і фізичним здоров'ям. Це також акцентує важливість психофізичного

благополуччя у кризових ситуаціях.

На третій рік повномасштабної війни (2024 р.) ситуація з психоемоційним станом респондентів серйозно змінилася: більшість респондентів змогли адаптуватися до умов невизначеності, що свідчить про нарощування психологічної стійкості. Їхня середня самооцінка краще, але й досі залишається на рівні 5 – 6 балів. Це вказує на те, що хоча респонденти навчилися справлятися з новими викликами, певний рівень тривоги і нестабільності все ще залишається. Війна спонукала респондентів рефлексувати над сенсом свого життя та пріоритетами. Багато людей почали цінувати час з близькими, прості радощі та спілкування, що знаменує значну зміну в ціннісному порядку. Переживання труднощів в умовах війни створило більш міцні зв'язки між людьми, що допомогло їм цінувати солідарність й підтримку. Соціальна підтримка стала важливим ресурсом для переживання психоемоційних труднощів. Шість з десяти респондентів розпочали опановувати нові освітні програми або курси. Це свідчить про активний підхід до саморозвитку та бажання долати труднощі через освіту, що може бути потужним механізмом емоційного самовідновлення.

Досвід садівництва виявився корисним для всіх респондентів. Використання садівництва як терапевтичного засобу стало важливим для їхнього психоемоційного стану. Кожен респондент адаптував садівництво під свої потреби, що підтверджує гнучкість підходу в терапії.

Більшість респондентів віддавали перевагу індивідуальним заняттям садівництвом, що забезпечувало відчуття контролю та дозволяло справлятися з тривожними емоціями. Вони знаходили в садівництві можливість для роздумів, релаксації та відволікання від стресу.

Таким чином, результати дослідження вказують на складний та багатогранний вплив війни на психоемоційний стан респондентів. Вміння впоратися з такими викликами, як страх, тривога та невизначеність, може призвести до глибоких змін у свідомості, цінностях та ставленні до життя. Адаптація та опановування нових методів самовідновлення, зокрема

елементів терапевтичного садівництва, свідчать про гнучкість особистостей, які, попри труднощі, шукають способи поліпшення свого психоемоційного стану та відновлення. Це підкреслює важливість підтримки та ресурсів для психологічного відновлення в умовах надзвичайних ситуацій.

В рамках дослідження була також проведена терапевтична сесія для групи учасників, яка складалася з цивільних та ветеранів. Методика SAM, що демонструє емоційний стан людини та її рівень напруги, заповнювалась учасниками до початку сесії з терапевтичного садівництва та після завершення. Результати показали, що після сесії (виготовлення виробу з природних матеріалів) покращився настрій й знизилась напруга учасників. Проте, для отримання перевірених даних вважаємо за необхідне провести серію різних за змістом та місцем проведення (природне середовище та приміщення) терапевтичних сесій в умовах експерименту.

На основі отриманих якісних даних можемо зробити висновок, що психологи та фахівці, які використовують терапевтичне садівництво, повинні зосереджувати свою увагу на індивідуальних потребах та особливостях клієнтів. Важливо інтегрувати ці аспекти в терапевтичні програми з метою максимізувати позитивні наслідки від садівницької діяльності.

Інтеграція індивідуальних підходів може посилити лікувальний ефект садівництва та забезпечити більш ефективне управління психоемоційним станом учасників терапевтичних програм.

3.2. Практична користь та перспективи дослідження

Дослідження підтверджують, що терапевтичне садівництво може сприяти покращенню психоемоційного стану, зменшення стресу та тривоги. Подібна практика може стати важливою частиною комплексного підходу до психологічної підтримки, особливо в умовах невизначеності, таких як військові конфлікти або кризові стани.

Виявлена слабка кореляція між садівництвом та задоволенням респондентів власним психоемоційним станом вказує на важливість індивідуального підходу. Це означає, що фахівці в галузі психотерапії можуть адаптувати терапевтичні методи відповідно до особистих потреб, переваг і стилів життя клієнтів. Менеджери програм та психологи можуть розробляти спеціальні програми, щоб врахувати індивідуальні особливості учасників.

Терапевтичне садівництво може бути ефективнішим, коли застосовується в поєднанні з іншими методами лікування, такими як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), управління стресом або групова терапія. Це зможе підвищити загальний ефект і надати всебічну підтримку особистості у кризових умовах.

Заняття садівництвом можуть слугувати платформою для соціальної інтеграції та взаємодії, що є важливим аспектом психоемоційного благополуччя. Учасники можуть знаходити підтримку і розуміння в спільних заняттях, що сприяє формуванню позитивних соціальних зв'язків.

Загалом, дослідження впливу терапевтичного садівництва на психоемоційний стан в умовах невизначеності демонструє важливість цього підходу як елемента психологічної підтримки. Зважаючи на виявлені варіації в ефективності, подальші дослідження можуть допомогти з'ясувати оптимальні умови та адаптувати методи до індивідуальних потреб. Враховуючи багатогранність впливу психоемоційного стану на якість життя, дослідження цієї теми може зробити відчутний внесок у розвиток терапевтичних практик й підтримку людей, які переживають складні життєві обставини.

Якісні дослідження надали важливе уявлення про досвід респондентів у застосуванні терапії садівництвом, з акцентом на різноманітні потенційні переваги. До них відносяться покращення психоемоційного благополуччя, соціального функціонування, фізичного здоров'я, професійного розвитку та інші. Ці результати мають суттєві клінічні наслідки, оскільки застосування

садівничих інтервенцій може забезпечити унікальні вигоди в таких сферах, які користувачі вважають критично важливими для відновлення та покращення психоемоційного стану.

Необхідним вважаємо зазначити, що терапевтичні заходи повинні зосереджуватися на взаємодії з живими рослинами, якщо програма дійсно має бути терапією в садівництві. Періодично до неї можуть бути включені інші активності, наприклад, арт-терапія, медитації, виготовлення виробів або продукції з рослин, але у підсумку, основний терапевтичний аспект садівничої терапії полягає у користі, яку можна отримати від догляду за рослинами та іншими видами взаємодії з ними; отже, живі рослини є невід'ємною частиною цього процесу.

Щоб отримати максимальний терапевтичний ефект, важливо також, на нашу думку, адаптувати вид садівничої діяльності відповідно до можливостей й потреб клієнта. З огляду на отримані результати, необхідно взяти до уваги наступні міркування:

- діяльність повинна бути необтяжливою, найпростішою, щоб досягти бажаної мети, таким чином давати користь найбільшій кількості клієнтів;

- терапевтичний аспект діяльності полягає у самому процесі, а не в готовому продукті. Значення має не стільки результат, скільки участь у процесі та відчуття причетності;

- клієнти, які не беруть активної участі у конкретному виді садівничої діяльності, а лише пасивно спостерігають, також отримують певну психологічну користь.

Практичні рекомендації:

1. Індивідуальний підхід: перед початком програми необхідно провести оцінку можливостей та інтересів клієнтів. Це допоможе підібрати відповідні види діяльності.

2. Вибір рослин: необхідно обирати рослини, які легко вирощувати та доглядати. Особливу увагу слід звернути на види з приємним ароматом або

яскравими чи навпаки, більш спокійними, кольорами, оскільки вони можуть мати додатковий позитивний вплив на настрій.

3. Створення безпечного середовища: забезпечення зручного та безпечного місця діяльності, з урахуванням потреб людей з обмеженими фізичними можливостями.

4. Навчання та підтримка: проведення коротких навчальних сесій з основ догляду за рослинами, щоб учасники отримали впевненість в своїх силах.

5. Гнучкий графік: необхідно надати клієнтам можливість обирати, коли і як брати участь у заходах, що дозволить їм почуватися комфортно та приєднатися в зручний для них час.

6. Висловлення позитивної підтримки: заохочення та підтримка клієнтів в процесі роботи з рослинами, навіть якщо їх результати не відповідають очікуванням. Підкреслення цінності власне процесу, а не результату.

7. Запис спостережень: заохочення клієнтів вести щоденник або записувати свої спостереження за ростом рослин. Це допоможе зосередитися на змінах та розвитку, дасть можливість переживати успіхи й досягнення.

8. Групова діяльність: організація групових занять, де учасники можуть спільно працювати над проєктами, обмінюватися ідеями та підтримувати одне одного.

Особливу увагу необхідно звернути на те, що існує значна різниця в типах садівничих інтервенцій, наприклад, вони можуть бути короткочасними чи тривалими, проводитися кваліфікованими фахівцями або волонтерами, і включати як садівничу терапію, так і терапевтичне садівництво.

Подальші дослідження повинні сфокусуватися на визначенні того, як ці змінні впливають на результати. Хоча учасники отримують переваги під час участі в інтервенціях, наразі існує недостатня кількість доказів, щоб підтвердити, що ці позитивні результати зберігаються після завершення короткочасних програм. Отже, садівничі інтервенції в контексті психічного

здоров'я слід розглядати як довгострокову терапевтичну опцію, яка може підтримувати відновлення та соціальну інтеграцію людей, які переживають психічні труднощі.

Що стосується клінічних рекомендацій, важливо, щоб клінічний персонал оцінював можливість розробки садівничих проєктів, зокрема для стаціонарних закладів. Крім того, існують різноманітні місцеві проєкти, до яких клініцисти могли б направляти своїх пацієнтів. Клініцистам важливо бути в курсі таких ініціатив та бази доказів, що їх підтримує, адже вони мають найкращі можливості для зв'язування людей з цими потенційно корисними ресурсами. Це не лише сприятиме покращенню якості життя пацієнтів, але й допоможе інтегрувати їх у суспільство.

Перспективи дослідження:

- необхідним є проведення більш детальних досліджень щодо вивчення впливів терапевтичного садівництва на психоемоційний стан учасників залежно від змісту та направленості терапевтичних програм, форм їх проведення, аналізу та врахуванню особистих вподобань, стилів життя та психологічних характеристик учасників;

- важливо дослідити, які умови (фізичні, емоційні, соціальні) можуть сприяти або заважати позитивним ефектам терапевтичного садівництва;

- перспективним напрямком є вивчення впливу терапевтичного садівництва в різних культурних та соціальних контекстах. Це дозволить виявити специфіку впливу залежно від культурних особливостей та соціальних установок;

- перспективною є інтеграція знань з психології, соціології, екології та агрономії для створення комплексних програм терапевтичного садівництва. Це може призвести до більш глибокого розуміння процесів, що відбуваються під час занять, й оптимізації результатів.

Висновки до 3 розділу.

Якісні дослідження забезпечили отримання корисних матеріалів для подальшого аналізу та теоретичного розроблення. Отримані дані можуть бути використані для формулювання теорій або модифікації існуючих, що, в свою чергу, вплине на подальші дослідження у цій галузі.

Проведення глибинного інтерв'ю дозволило отримати якісні дані, які планується використати під час проведення експериментальних досліджень, а також в процесі розробки програм терапевтичного садівництва. Аналіз індивідуальних уподобань респондентів щодо особливостей природного середовища, дозволив визначити певні аспекти організації терапевтичного простору для проведення сесій терапевтичного садівництва.

Використання якісних методів дозволяє також краще адаптувати терапевтичні підходи до потреб конкретних особистостей. На основі отриманих даних можливо створити персоналізовані програми терапії, які можуть бути більш ефективними для різних груп людей.

Отже, використання якісних методів дослідження в темі терапевтичного садівництва є надзвичайно важливим і виправданим задля більш глибокого розуміння психологічних ефектів цього процесу. Це дозволило вивчити нюанси досвіду респондентів, що надало можливість більш точних висновків та ефективніших терапевтичних підходів.

Це свідчить про потенційну користь такої діяльності як допоміжного засобу у комплексному підході до психологічної реабілітації та психотерапевтичної роботи.

Загалом, дослідження впливу терапевтичного садівництва на психоемоційний стан в умовах невизначеності демонструє важливість цього підходу як елемента психологічної підтримки. Зважаючи на виявлені варіації в ефективності, подальші дослідження можуть допомогти з'ясувати оптимальні умови та адаптувати методи до індивідуальних потреб. Враховуючи багатогранність впливу психоемоційного стану на якість життя,

дослідження цієї теми може зробити відчутний внесок у розвиток терапевтичних практик й підтримку людей, які переживають складні життєві обставини.

ВИСНОВКИ

Терапевтичне садівництво є ефективним методом, що позитивно впливає на психоемоційний стан, знижуючи рівень стресу та тривожності. Численні дослідження підтверджують, що взаємодія з природним середовищем має значний позитивний вплив на психічне здоров'я, підвищуючи настрій, впевненість і когнітивні функції.

Загалом, дані нашого дослідження узгоджуються з теоріями відновлення уваги та зниження стресу через психофізіологічні фактори, які ґрунтуються на значущості зв'язку із природою та створенні безпечного простору для психічного відновлення. Визначення основних понять і термінів у терапевтичному садівництві дозволить їх системне використання в напрямку психологічної реабілітації та поліпшення психоемоційного стану. Огляд літератури показує, що терапевтичне садівництво може виступати як важливий інструмент для зниження рівня стресу, розвитку креативності та покращення загального благополуччя.

Особливо важливою є роль терапевтичного садівництва в умовах війни, де цей метод може стати потужним інструментом психологічної підтримки для цивільних осіб і ветеранів. Однак умови війни вимагають певної адаптації цих теорій, щоб краще врахувати ускладнені обставини проведення таких заходів. Терапевтичне садівництво може слугувати корисним доповненням до традиційних форм лікування, однак не варто забувати й про значні виклики, які може принести війна. У таких випадках потрібні інтегровані підходи, що поєднують різні види терапії.

Розроблений план дослідження охоплює чіткі етапи та методи, включаючи кількісні та якісні підходи, опитування, інтерв'ю та сесії терапевтичного садівництва. Обрані методи дозволили отримати всебічні дані про вплив терапевтичного садівництва на психоемоційний стан респондентів.

Взаємодія під час садівничої діяльності допомагає знизити тривожність, запобігти соціальній ізоляції та сприяти соціальній згуртованості. Таким чином, терапевтичне садівництво має великий потенціал у психологічному відновленні та соціальній адаптації, забезпечуючи важливу підтримку для людей у ситуації невизначеності.

Результати емпіричного дослідження показали, що участь у терапевтичному садівництві значно покращує психоемоційний стан дорослих у ситуаціях невизначеності. Було виявлено, що активності, пов'язані із садівництвом, знижують рівень тривоги, покращують настрій і підвищують почуття контролю над обставинами.

Проте, специфіка воєнного контексту вимагає застосування більш комплексних та тривалих терапевтичних втручань, ніж ті, які може запропонувати лише садівництво.

Терапевтичне садівництво може стати цінним інструментом у покращенні психічного здоров'я, однак важливо враховувати різноманітність садівничих інтервенцій та їх вплив на результати. Відзначено, що різні типи інтервенцій, які можуть варіюватися за тривалістю, формою проведення та рівнем кваліфікації фахівців, спричиняють різні результати у психоемоційному стані учасників. Це підкреслює необхідність глибокого аналізу зовнішніх обставин та їх впливу на процеси планування та оцінки ефективності терапевтичних заходів. Клініцисти повинні оцінити можливість впровадження садівничих проектів у стаціонарних закладах, а також бути обізнаними про наявні місцеві проекти, до яких вони можуть направляти своїх пацієнтів. Це забезпечить покращення якості життя пацієнтів і сприятиме їх соціальній інтеграції.

Отримані теоретичні та емпіричні дані будуть використані для подальшого дослідження впливу терапевтичного садівництва на різні категорії населення та його потенціал для використання у лікувально-реабілітаційних програмах.

Дане дослідження підкреслює значення терапевтичного садівництва як

перспективного інструменту для підтримки психоемоційного здоров'я, вимагаючи при цьому подальших досліджень для уточнення його впливу, оптимізації підходів та інтеграції в практику. Перспективи включають розширення досліджень у різних соціокультурних контекстах та розробку практичних рекомендацій для впровадження терапевтичного садівництва у повсякденну практику.

Короткий термін проведення дослідження не дозволяє всебічно оцінити довгострокові ефекти терапевтичного садівництва на психічне благополуччя.

Для подолання вказаних обмежень наші подальші дослідження будуть зосереджені на розширенні вибірки, застосуванні об'єктивних методів оцінювання та проведенні довготривалих досліджень в умовах локації терапевтичного садівництва. Це створить можливість для більш детального аналізу впливу терапевтичного садівництва як частини комплексного підходу до психологічної підтримки у посттравматичних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аудит ресурсів системи надання послуг в сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. МОЗ. *ГО Безбар'єрність*: веб-сайт. URL: <https://bbu.org.ua/audit-resursiv-isnujuchoi-sistemi-nadannya-poslug-u-sferi-psihichnogo-zdorov-ya/> (дата звернення 17.10.2024).
2. Linking the nonmaterial dimensions of human-nature relations and human well-being through cultural ecosystem services / L. T. M. Huynh et al. *Science Advances*. 2022. Vol. 8, no. 31. URL: <https://doi.org/10.1126/sciadv.abn8042> (date of access: 12.10.2024).
3. Summers J. K., Vivian D. N. Ecotherapy – A Forgotten Ecosystem Service: A Review. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01389> (date of access: 19.09.2024).
4. Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries / M. P. White et al. *Scientific Reports*. 2021. Vol. 11, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87675-0> (date of access: 03.09.2024).
5. Wilson E. O. *Biophilia*. Harvard University Press, 1984. URL: <https://doi.org/10.4159/9780674045231> (date of access: 09.10.2024).
6. ANTA Definitions and Positions Paper. *АНТА*: веб-сайт. URL: https://www.ahta.org/index.php?option=com_dailyplanetblog&view=entry&category=ahta-news&id=30:ahta-definitions-and-positions-paper (date of access: 29.09.2024).
7. Надзвичайна ситуація як соціальна конструкція: монографія / О. М. Кочубейник; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: ІмексЛТД, 2023. 273 с.
8. Українське суспільство – до і після війни / І. С. Нечитайло, О. О. Євдокімова // *Особистість, суспільство, війна : матеріали міжнар. психол. форуму*, 15 квітня 2022 р. Харків : ХНУВС, 2022. С. 43–47

9. Українське суспільство в умовах війни: колективна монографія / С. Дембиський та ін.; за ред. Є. Головахи, С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

10. Градус українського суспільства під час війни / десята хвиля. Worldwide online and smartphone surveys / *Gradus*: веб-сайт. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-tenth-wave/> (дата звернення: 13.10.2024).

11. Савелюк Н.М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 139–147. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-19> (дата звернення: 16.11.2024).

12. Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China / Н.-Х. Во et al. *Psychological Medicine*. 2020. Р. 1–2. URL: <https://doi.org/10.1017/s0033291720000999> (date of access: 19.09.2024).

13. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства / *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 2021. С. 51–55. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.10> (дата звернення: 23.11.2024).

14. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т.1. С. 148–152. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30> (дата звернення: 13.10.2024).

15. A pilot study: Horticulture-related activities significantly reduce stress levels and salivary cortisol concentration of maladjusted elementary school children / Lee M. J. et al. *Complementary Therapies in Medicine*. 2018. Vol. 37. Р. 172–177. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.01.004> (date of access: 10.11.2024).

16. Annerstedt M., Währborg P. Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*.

2011. Vol. 39, no. 4. P. 371–388. URL: <https://doi.org/10.1177/1403494810396400> (date of access: 03.10.2024).

17. A Systematic Review of the Effects of Horticultural Therapy on Persons with Mental Health Conditions / J. Cipriani et al. *Occupational Therapy in Mental Health*. 2017. Vol. 33, no. 1. P. 47–69. URL: <https://doi.org/10.1080/0164212x.2016.1231602> (date of access: 10.10.2024).

18. Bradley M. M., Lang P. J. Measuring emotion: The self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 1994. Vol. 25, no. 1. P. 49–59. URL: [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)90063-9](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)90063-9) (date of access: 26.10.2024).

19. Bratman G. N., Hamilton J. P., Daily G. C. The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2012. Vol. 1249, no. 1. P. 118–136. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x> (date of access: 13.11.2024).

20. Cherie E. Therapeutic Horticulture as a Healing Tool for Veterans.: dis. Doc. in social work (DSW) / University of Pennsylvania, 2020. 89 p. URL: https://repository.upenn.edu/edissertations_sp2/142 (date of access: 18.09.2024).

21. Clatworthy J., Hinds J., M. Camic P. Gardening as a mental health intervention: a review. *Mental Health Review Journal*. 2013. Vol. 18, no. 4. P. 214–225. URL: <https://doi.org/10.1108/mhrj-02-2013-0007> (date of access: 01.11.2024).

22. Clinebell H. Ecotherapy: Healing Ourselves, Healing the Earth. Taylor & Francis Group, 2016. 316 p.

23. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 24, no. 4, 1983. 385.p. URL: <https://doi.org/10.2307/2136404> (date of access: 17.11.2024).

24. Devrani, N., Tiwari Community gardens and horticulture therapy. In *New horizons and advancements in horticulture* Vol. 1, P. 40. Stella International Publication: 2024

25. Effectiveness of Horticultural Therapy in People with Schizophrenia: A

Systematic Review and Meta-Analysis / S. Lu et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 3. P. 964. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18030964> (date of access: 11.10.2024).

26. Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of affective disorders*, / M. G. Berman et al. *Journal of affective disorders*. 2012. Vol. 140, no. 3. P. 200–305. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012> (date of access: 16.10.2024).

27. Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis / P. A. Coventry et al. *SSM Population Health*. 2021. Vol. 16. P. 100-934. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934> (date of access: 18.09.2024).

28. Gagliardi C., Piccinini F. The use of nature – based activities for the well-being of older people: An integrative literature review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2019. Vol. 83. P. 315–327. URL: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.05.012> (date of access: 16.10.2024).

29. Glasspoole H. Horticultural Therapy: Promoting health and wellness through plants and gardens. *Canadian Horticultural Therapy Association*. Retrieved from URL: <https://www.chta.ca/>

30. Gonzalez M. T., Kirkevold M. Benefits of sensory garden and horticultural activities in dementia care: a modified scoping review. *Journal of Clinical Nursing*. 2013. Vol. 23, no. 19-20. P. 2698–2715. URL: <https://doi.org/10.1111/jocn.12388> (date of access: 16.10.2024).

31. Groenewegen P. P., van den Berg A. E., Maas J. Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2016. Vol. 70, no. 3. P. 200–211 URL: <https://doi.org/10.1136/jech.2005.043125> (date of access: 16.10.2024).

32. Gulczyńska A. Horticultural Therapy and Gardening – Comparison of Dimensions. *Studia Edukacyjne*. 2020. No. 46. P. 347–356. URL: <https://doi.org/10.14746/se.2017.46.22> (date of access: 03.10.2024).

33. Effectiveness of horticultural therapy: A systematic review of randomized controlled trials / H. Kamioka et al. *Complementary Therapies in Medicine*. 2014. Vol. 22, no. 5. P. 930–943. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.08.009> (date of access: 02.11.2024).

34. Haller R. L., Kennedy K. L., Capra C. L. *The Profession and Practice of Horticultural Therapy* / ed. by R. L. Haller, K. L. Kennedy, C. L. Capra. Boca Raton, FL : CRC Press, Taylor & Francis Group, 2019. : CRC Press, 2019. URL: <https://doi.org/10.1201/9781315143101> (date of access: 11.10.2024).

35. Hansen M. M., Jones R., Tocchini K. Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. Vol. 14, no. 8. P. 851. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851> (date of access: 03.10.2024).

Hassink J., Dijk M. Farming for Health,. 2006. P. 347–357. Springer. Printed in the Netherlands. URL: <https://edepot.wur.nl/137371> (date of access: 03.10.2024).

36. Health benefits of nature experience: Psychological, social and cultural processes. Hartig T. et al. *Forests, Trees and Human Health*. 2010. P. 127–168. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1_5 (date of access: 03.10.2024).

37. Horticultural therapy in patients with dementia: A systematic review and meta-analysis / Lu L. et al. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 2020., p.. 35, URL: <https://doi.org/10.1177/1533317519883498> (date of access: 10.11.2024).

38. Horticultural therapy for general health in the older adults: A systematic review and meta-analysis / Z. Wang et al. *PLOS ONE*. 2022. Vol. 17, no. 2. P. e0263598. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263598> (date of access: 28.09.2024).

39. Kaplan R. *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge : Cambridge University Press, 1989. 340 p.

40. Kaplan S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 1995. Vol. 15, no. 3. P. 169–

182. URL: [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2) (date of access: 03.10.2024).

41. Korpela K. M., Stengård E., Jussila P. Nature Walks as a Part of Therapeutic Intervention for Depression. *Ecopsychology*. 2016. Vol. 8, no. 1. P. 8–15. URL: <https://doi.org/10.1089/eco.2015.0070> (date of access: 18.09.2024).

42. Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion / Pinchuk I. et al. *European Psychiatry*. 2022. 65(1), P. 45. URL: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2306> (date of access: 11.10.2024).

43. Overbey, T., Diekmann F., Lekies, K. Nature-based interventions for vulnerable youth: A scoping review. *International Journal of Environmental Health Research*. 2023. 33(1), P. 15–53. URL: <https://doi.org/10.1080/09603123.2021.1998390> (date of access: 18.09.2024).

44. Poulsen, D. V., Stigsdotter, U. K., Refshage, A. D. Whatever happened to the soldiers? Nature-assisted therapies for veterans diagnosed with post-traumatic stress disorder: A literature review. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2015. 14(2), P. 438–445. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.03.009> (date of access: 11.10.2024).

45. Regular doses of nature: The efficacy of green exercise interventions for mental wellbeing / Rogerson M. et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17(5), P. 15–26. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051526> (date of access: 11.10.2024).

46. Rodecker, K. Integrating art therapy and horticultural therapy to best serve the needs of at-risk adolescents: A literature review. *Expressive Therapies Capstone Theses*. 2018. URL: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/72 (date of access: 11.10.2024).

47. Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (Eds.). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. Sierra Club Books. 1995. 366 p.

48. Roszak T. *The voice of the earth: An exploration of ecopsychology*. Phanes Press. 1992. 378 p.

49. Scopelliti M., Carrus G., Adinolfi C. Could attention restoration mediate the effects of nature on mental health? A case study from an Italian university campus. *Sustainability*. 2020. Vol. 12, no. 2. 8898. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02742> (date of access: 11.10.2024).

50. Sempik, J., Hine, R., Wilcox, D. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Loughborough University. 2010. URL: https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1_5 (date of access: 11.10.2024).

51. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02591-000> (date of access: 11.10.2024).

52. Stigsdotter U. K., Palsdottir A. M. Nature-based therapeutic interventions. Springer, 2011. 342 p.

53. The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. Kroenke K. et al. 2001. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), P. 606-613. URL: <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x> (date of access: 27.09.2024).

54. The therapeutic use of the natural environment in occupational therapy practice: A scoping review. A scoping review. *Australian Occupational Therapy Journal*. 2017. Vol. 64, no. 1. P. 3–17. URL: <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12704> (date of access: 18.09.2024).

55. The Well Gardened Mind by Sue Stuart-Smith review – unwinding with nature *The Guardian*. Website. <https://www.theguardian.com/books/2020/may/06/the-well-gardened-mind-by-sue-stuart-smith-review-unwinding-with-nature> (date of access: 15.09.2024).

56. The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature / C. W. Topp et al. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2015. Vol. 84, no. 3. P. 167–176. URL: <https://doi.org/10.1159/000376585> (date of access: 27.09.2024).

57. Ulrich R. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 1984. Vol. 224, no. 4647. P. 420–421. URL:

<https://doi.org/10.1126/science.6143402> (date of access: 18.09.2024).

58. Wang D., MacMillan T. The Benefits of Gardening for Older Adults: A Systematic Review of the Literature. *Activities, Adaptation & Aging*. 2013. Vol. 37, no. 2. P. 153–181. URL: <https://doi.org/10.1080/01924788.2013.784942> (date of access: 18.09.2024).

59. Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), P. 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>

60. What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? / M. B. Detweiler et al. *Psychiatry Investigation*. 2012. Vol. 9, no. 2. P. 100. URL: <https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.2.100> (date of access: 14.11.2024).

61. What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription / M. Howarth et al. *BMJ Open*. 2020. Vol.10, no. 7. P. 1–7. URL: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-036923> (date of access: 15.09.2024).

62. Wise J. Digging for Victory. Horticultural Therapy with Veterans for Post-Traumatic Growth. London : Routledge, 2015. 336 p.

63. Zhao Y., Liu Y., Wang Z. Effectiveness of horticultural therapy in people with dementia: A quantitative systematic review. *Journal of Clinical Nursing*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1111/jocn.15204> (date of access: 12.10.2024).

Додаток А

Перелік питань опитувальника

1. Вікова категорія
2. Як би ви оцінили своє загальне самопочуття за останні два тижні?
3. Наскільки ви задоволені своїм психоемоційним станом на сьогодні?
4. Як часто ви відчуваєте стрес у своєму повсякденному житті?
5. Як ви оцінюєте рівень вашої тривоги за останні два тижні?
6. Як би ви описали свій настрій в останні дні?
7. Які емоції останнім часом у вас переважають?
8. Як часто ви займаєтеся садівництвом чи городництвом?
9. Як ви оцінюєте свій рівень стресу до початку занять садівництвом чи городництвом?
10. Як змінюється ваш рівень стресу після початку занять садівництвом чи городництвом?
11. Які емоції ви переважно відчуваєте під час занять садівництвом чи городництвом?
12. Які зміни ви спостерігали у своєму психологічному стані після початку занять садівництвом чи городництвом?
13. Як заняття садівництвом чи городництвом вплинули на вашу здатність справлятися з щоденними стресами і проблемами?
14. Як часто ви займаєтеся садівництвом чи городництвом разом з іншими людьми?
15. Як участь у спільних заняттях садівництвом чи городництвом вплинула на ваші соціальні взаємодії?
16. Чи рекомендували б ви заняття садівництвом або городництвом як спосіб покращення психологічного та емоційного стану?

Додаток В

Орієнтовний перелік питань глибинного напівструктурованого інтерв'ю

Блок 1. Загальні питання

1. Як би Ви описали свій психоемоційний стан до війни? Які емоції переважали в той період? Спробуйте оцінити свій психоемоційний стан (середнє його значення) за шкалою від 0 до 10.
2. Які зміни Ви спостерігали у своєму психоемоційному стані на початку війни? Можете уявити, які емоції домінували в той період?
3. Як Ви оцінюєте свій психоемоційний стан зараз (через майже 3 роки після початку війни)? Чи відчуваєте Ви зміни порівняно з початковими етапами? Спробуйте оцінити свій психоемоційний стан (середнє його значення) за шкалою від 0 до 10.

Блок 2. Вплив війни на життя та емоції

4. Як війна вплинула на ваше повсякденне життя? Які аспекти вашого життя змінилися найбільше?
5. Чи відчуваєте Ви постійний стрес або тривогу через військові події? Як це впливає на ваше здоров'я та емоційний стан? Які емоції переважають зараз?

Блок 3. Садівництво як терапія

6. Чи займалися Ви садівництвом до війни? Якщо так, то як це впливало на ваш психоемоційний стан? Які емоції або почуття це викликало?
7. Як змінилося ваше ставлення до садівництва після початку війни? Чи стало воно для вас формою втечі від реальності або способом справлятися зі стресом?
8. Які емоції Ви відчуваєте під час занять садівництвом в умовах війни? Як Ви оцінюєте його вплив на ваш рівень тривоги та стресу?
9. Які зміни у психоемоційному стані ви спостерігали після початку занять садівництвом? Чи стало садівництво для вас способом зняття напруги?

Блок 4. Соціальний аспект

10. Чи займаєтеся Ви садівництвом наодинці чи в компанії? (Як спільні заняття впливають на ваш психоемоційний стан?)
11. Чи помічаєте Ви зміни в соціальних взаємодіях після початку війни? Як садівництво вплинуло на ваші стосунки з близькими?

Блок 5. Довгострокові зміни

12. Які позитивні зміни Ви спостерігали у своєму психоемоційному стані через 2-3 роки після початку війни? Чи пов'язані вони з вашою діяльністю у садівництві?
13. Які уроки Ви винесли з досвіду занять садівництвом під час війни? Які практики Ви плануєте зберегти в майбутньому?

Заключні питання

14. Що б Ви порекомендували людям, які переживають подібні труднощі? Як садівництво може допомогти іншим?

Додаток С

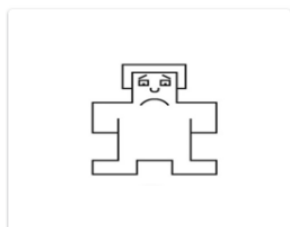
Методика оцінки поточного стану/ Self-Assessment Manikin

Інструкція:

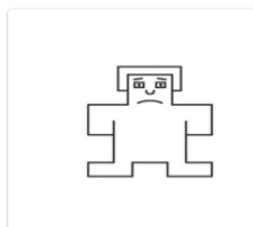
Шановні учасники та учасниці! У цій формі ми пропонуємо вам заповнити опитувальник, що досліджує поточний емоційний стан і міру збудження. Форма містить всього 2 запитання.

Наскільки позитивно чи негативно Ви себе зараз відчуваєте?	Наскільки збуджено чи спокійно Ви себе зараз відчуваєте?
--	--

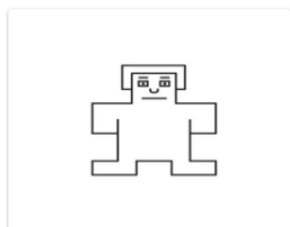
Наскільки позитивно чи негативно Ви себе зараз відчуваєте? *



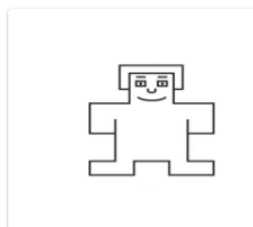
1



2



3

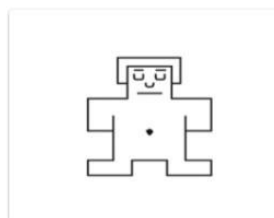


4

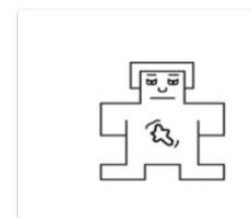


5

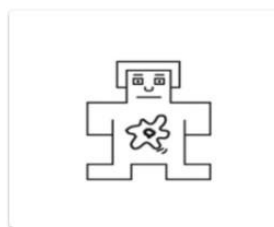
Наскільки збуджено чи спокійно Ви себе зараз відчуваєте? *



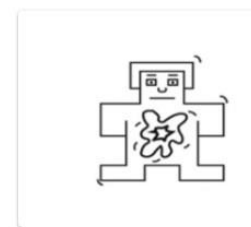
1



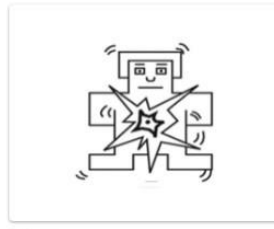
2



3



4



5